ПОЛНОЦЕННЫЙ ЧЛЕН ОБЩЕСТВА стр. 128

МАЙ
2008

Men's Health

УКРАИНА

Journal-plaza.net

Epidem.ru

МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ, КОГО УЛОЖИЛИ

СЕКС

СВИНГ СЛЕВА ХУК СПРАВА

И ДРУГИЕ СРЕДСТВА ОТ СТРЕССА стр. 86

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ОТ Я ДО А

ВСЕ, О ЧЕМ ТЫ СПРАШИВАЛ, НО НИКТО НЕ ЗНАЛ

ПИТАЕМ ЧУВСТВА

ЗАКОРМИ ЕЕ ДО ПОЛНОГО

ТРЕНИРОВКА

NBA

ХОЧЕШЬ БЫТЬ КАК ШАКИЛ О'НИЛ? РОСТ НИ ПРИ ЧЕМ

ПЛЮС:

БАРАНИНА БЕЗ ЖИРА

БОЛЕЗНИ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

КРЫЛАТЫЕ АВТОМОБИЛИ

И МНОГОЕ ДРУГОЕ

рекомендуемая розничная цена
9,40 ГРИВЕН

08005

4 606895 000406

СОДЕРЖАНИЕ

МАЙ 2008

НА ОБЛОЖКЕ:

54 Мы в ответе за тех, кого уложили
Спрашивали? Отвечаем

97 Малая мужская энциклопедия
От Я до А

68 Питаем чувства
Накорми ее до полного...

78 Хочешь быть как Шакил О'Нил?
Рост ни при чем

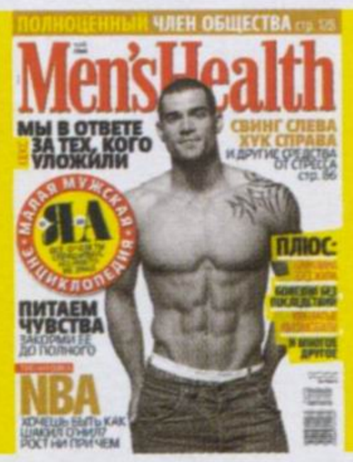
86 Свинг справа, хук слева
...и другие средства от стресса

60 Баранина без жира

80 Болезни без осложнений

158 Крылатые автомобили

128 Полноценный член общества
Женского общества


ПОЛНОЦЕННЫЙ ЧЛЕН ОБЩЕСТВА стр. 128
Men's Health
МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ, КОГО УЛОЖИЛИ стр. 54
СВИНГ СЛЕВА ХУК СПРАВА И ДРУГИЕ СРЕДСТВА ОТ СТРЕССА стр. 86
МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ПЛЮС:
ПИТАЕМ ЧУВСТВА
NBA

Фотограф: **David Venni**
Модель: **Olly Foster**

54
В тот вечер они прилично нализались

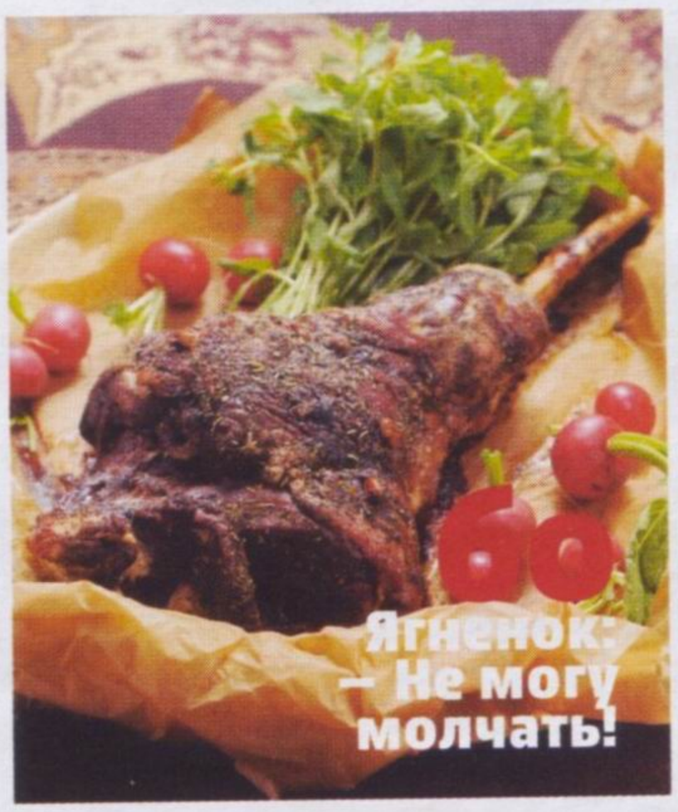
Journal-plaza.net

Epidem.ru

СОДЕРЖАНИЕ

74
–Позвольте пригласить Вас...

128
От улыбки станет всем светлей...



60
Ягненок: – Не могу молчать!

144
–Все равно я отсюда тебя заберу во дворец, где играют свирели

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

46 Шоу-тайм
Календарь спортивных событий

48 Мужской разговор
Личный Первомай

72 Персональный тренер
Расширь плечи

САМООБОРОНА
74 Удары ногами по ногам

ФИТНЕС
92 Тяжелые потери
6 прогрессивных способов похудеть

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
132 Сухой паек

ГАРДЕРОБ
134 Неделька

МОДА
136 Серость вокруг

КАРЬЕРА
144 Назад пути нет
Полезные советы: как вылететь с работы

ЭКСТРИМ
150 Ныряя под землю
Кейв-дайвинг, брат спелеологии

154 В движении
5 лучших велотуров по Европе

НАПРАВЛЕНИЕ
162 Живут же люди!
10 самых экстремальных точек планеты

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

16 Письмо редактора
18 Обратная связь
22 Мужские ответы
28 Голограмма
50 Бюллетень
52 Продукт
156 Новое железо
166 MH Promotion
168 Где покупать
170 Побег

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

d.pribytko@imedia.kiev.ua

Отдай свою печень!

Иногда мне приходится рассказывать непосвященным о журнале МН. Да-да, как это ни странно, есть еще такие субъекты, которые никогда о МН не слышали. Они просят рассказать о "формате", описать круг тем… Охотно им отвечаю: здоровье, фитнес, секс, питание, карьера, стресс, техника, взаимоотношения, экстрим… короче, все, кроме политики. Однако последнее время я все чаще задумываюсь о том, что рано или поздно и политика тоже будет включена в список основных рубрик журнала. Мы, конечно, делаем журнал о здоровом образе жизни, а здоровье (особенно ментальное) и политика — две вещи несовместные. Но в стране, где выборы уже стали национальным спортом, все более широкие слои населения приобщаются к этому увлекательному процессу и становятся зависимы от него, игнорировать тему политики становится все сложнее.

За последнюю неделю я услышал несколько диких историй о том, как людей лишали водительских прав. Парковался один товарищ ночью во дворе, не рассчитал траекторию движения, разбил о мусорный бак задний фонарь своего автомобиля и был лишен прав на год. Другой в схожей ситуации повредил порожек о какой-то штырь. Приговор суда: лишение прав управления на шесть месяцев. Причину столь суровых приговоров судьи формулировали просто: "А что если вы на дороге так себя вести будете?" Статистика умиляет: за месяц профилактических мероприятий только пьяных водителей отловлено 41 702 человек. Всего же лишены прав 37 336. Производим нехитрое математическое действие и обнаруживаем, что в некоторых случаях пьянство за рулем оказывается менее тяжким преступлением, чем наезд на мусорник…

Какое все это имеет отношение к журналу о здоровом образе жизни и непосредственно к тебе, читатель? Самое прямое. Представь, что завтра руководство страны обеспокоится состоянием дел в национальном здравоохранении и какой-нибудь министр каких-нибудь дел пообещает быстренько все исправить. Подкорректируют законодательство, отдадут соответствующие распоряжения, и тогда за то, что ты во время утренней пробежки по неосторожности подвернешь ногу, тебя справедливо осудят и направят в специальное учреждение для медицинских экспериментов. Или во имя здоровья нации в принудительном порядке изымут какие-нибудь жизненно важные внутренние органы...

Так что будь готов. Укрепляй дух. Тренируй тело. Оно Родине (читай политикам) еще может пригодиться...

ФОТО: EASTNEW/AGF

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Вчера отмечал день рождения. Тридцать лет. Круглая дата. Примерно столько же и вам, если не больше. Накануне читал журнал. Он пока что такой оптимистический. Весь негатив, о котором вы пишете, относится к будущему: раки, артрозы, инсульты-инфаркты... Но я думаю, что скоро тон журнала должен измениться, поскольку все мы стареем и разговор о здоровье превращается в разговор о болячках. Вот у меня к тридцати годам обнаружили радикулит. Врач сказал, что рановато. Из-за этого я себя чувствовал скверно, а вот если бы прочитал в письме редактора, к примеру, что, мол, радикулит мучает, но надежда выздороветь не покидает, мне было бы гораздо легче. Не верю я, что вы там все здоровенькие. Наверняка болеете втихаря, но никому об этом не говорите. Пытаетесь сохранить лицо, так сказать. Поэтому предлагаю ввести рубрику "Больничный лист", где все редакторы и дизайнеры будут рассказывать о своих болячках, пропущенных тренировках, дурных привычках. И тогда нам, простым читателям, не будет так плохо оттого, что мы хоть и читаем самый здоровый в мире журнал, но иногда от боли в пояснице не можем шнурки завязать. С пожеланиями здоровья,

ВАСИЛИЙ

МН: А чего тут писать, Василий. У нас тут все дистрофики и лентяи. А еще у всех глаза выскочили из орбит, из-за того что твое письмо по очереди редактировали. Но за пожелание здоровья спасибо. В свою очередь желаем тебе побороть радикулит, цвести и пахнуть, как положено весной, для чего дарим тебе новую туалетную воду от **Givenchy** – Very Irresistible Givenchy Fresh Attitude Summer Cocktail.

РЕШИЛА ПОЗДРАВИТЬ

Как часто к мужчинам
Мы несправедливы,
Хоть сами капризны,
Ревнивы, болтливы.
И только раз в год
Мы любезны бываем.
Забывши обиды,
Мужчинам желаем:
Гор — непокоренных,
Лесов — непролазных,
Друзей — чтоб достойных,
Подруг — безотказных,
Начальников — умных,
Врагов — самых разных,
Но лучше ослабленных
И безопасных,
Машин — иномарок,
Соседей — нормальных,
Компьютеров — мощных,
Знакомств — виртуальных,
Проблем — лишь условных,
Успехов — реальных,
Задачек — несложных,
Но сплошь актуальных,
Любви — разнополой,
Любви — сильно разной,
Спокойной, веселой
и даже опасной,
Идей — гениальных,
Друзей — чтобы с пивом,
И сам чтоб всегда
оставался красивым,
Жен — неревнивых,
Подруг — длинноногих,
Голов — чтобы светлых,
и лучше — безрогих!

MARINA TSINSKA

НУЖЕН ПОЗИТИВЧИК

Уже минул ровно год, как я отбираю у тебя всю полезную информацию, разумно распределенную в каждом номере. Вначале хотел выразить свой респект за мартовский номер: супер, мне очень понравился, и письмо редактора тоже понравилось, что нечасто бывает. Всегда хочется услышать что-нибудь жизнеутверждающее, чтобы снова в понедельник захотелось пойти в свой родной офис, снова утром усесться поудобнее за свой ПК и считать до вечера для кого-то важные цифры.

В общем, позитивчик нужен для простых людей!

РОМАН

А СУДЬИ КТО?

Недавно мой любимый оставил у меня МН и сказал, чтобы я его полистала. Начала читать с первой страницы и дошла до "Мужского разговора". Нет, я не была удивлена, но возмущена была немыслимо. Как банально звучит: "Бабы дуры!"

Мне 28. У меня два высших образования. У меня отдельная квартира, любимая работа и очень обширный круг знакомств. Знакомые мужчины считают меня "своим парнем". Я могу поддержать беседу на любую тему, не теряю сознания от слов "процессор" и SQL и знаю, где находится карбюратор...

...Мои подруги считают меня закоренелой феминисткой. Да, мы можем часами обсуждать тенденции моды весна-лето или обмывать ваши же косточки. Да и зачем, говорят они, нужен мужчина в твоем доме, если ты и сама можешь забить гвоздь или починить проводку? А ведь все, что мы делаем, мы делаем ради вас, мужчины! Даже хотим выглядеть дурами...

...Я образованная, умная, веселая, жизнерадостная, привлекательная, интересная, сильная, независимая и полная дура! Но не вам меня судить!

ЛАНА

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ние лица у бармена не изменилось. На лице так и светилась надпись: "Что тут вообще происходит? И почему я подчиняюсь щелчкам пальцев этого типа?" Но поздно, схема отработана!

TIM

МУЗЫКА/ПЕСНИ/ВИНО

Прочитал статью про казино. Сразу вспомнилось лето, когда я работал кассиром во втором по величине казино мира — Mohegan Sun. Главное, о чем вы не сказали, что поход в казино надо расценивать не как способ заработать деньги, а как интересный и приятный способ их потратить. Руководствуясь этим принципом, люди получают удовольствие от игры. Бывало, я видел людей, которые, проиграв все или выиграв всего 40 долларов, были счастливы как дети, и других, которые, унося с собой по 5-6 тысяч, были недовольны размером выигрыша. Абсолютно все, что находится внутри казино, нацелено на то, чтобы клиент потратил больше денег: начиная с отсутствия часов и заканчивая бесплатными номерами в гостинице или билетами на концерты. Поэтому в казино не забывайте о том, чему нас учит МН: просто наслаждайтесь жизнью (конечно, на четко отведенную для этого сумму).

АНТОН

ОТРАБОТАННАЯ СХЕМА

Помнится, в одном из номеров была статья а-ля "Что должен уметь мужчина". Был там такой пункт: заказать выпивку щелчком пальцев. ПОЛУЧИЛОСЬ! С ПЕРВОЙ ПОПЫТКИ!

Я и моя коллега очутились в "Кофе-тайме" на Крещатике. Программа была несложной — мохито-чипито-пипито.

И вот я допиваю свой лонг-айленд и не наблюдаю официанта уже минут так 15. Прямо по курсу — барная стойка. И вот тут я вспоминаю вашу статью. Рассказываю о ней своей коллеге. Говорю: как думаешь, получится? Я поднимаю руку и щелкаю пальцами. Выражение лица у бармена было о-о-очень удивленным. Для пущей убедительности я показал пальцем на пустой стакан. И, о чудо! Официант, возникая из ниоткуда, уже несет мне мой лонг. Во время моего второго заказа пальцами, по уже отработанной схеме, выражение лица у бармена не изменилось. На лице так и светилась надпись: "Что тут вообще происходит? И почему я подчиняюсь щелчкам пальцев этого типа?" Но поздно, схема отработана!

TIM

ТВОЕ ЛИЦО

МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ НА НАШЕЙ ОБЛОЖКЕ!

Конкурс на замещение знаменитости на обложке нашего журнала продлится до 31 мая. Отправляй свои фото на наш адрес — *mens@imedia.kiev.ua*. Ждем и напоминаем, что фотографии людей в пальто на фоне бабушкиного ковра к конкурсной программе не допускаются. Пузатых и сильно пьющих просьба не беспокоить. Подробности конкурса ищи на *www.menshealth.com.ua*

ПИСЬМА О ГОРОДЕ Б.

Евгений Крузенштерн

Здравствуй, любимый журнал, доброго тебе времени суток и приличных рекламных сборов!

Поскольку уже весна, то я который день размышляю о разных сезонных обстоятельствах, а также о городе Б., откуда я недавно перебрался. Когда я работал в одной развлекательной газете города Б., то заметил, что весной неуравновешенные граждане проявляют особую жизненную активность. В частности, в городе Б. люди очень любили весной звонить и вести продолжительные беседы.

Как-то в редакции зазвонил телефон. Я поднял трубку.

– Почему, – строго спросил голос. – Вернее, когда?

– Что почему и когда? – растерялся я. Я тогда был начальник, и мне категорически нельзя было этого делать, но я все равно растерялся.

Голос вздохнул.

– Когда вы будете развивать гармонь?

– В смысле? – удивился я. – Какую гармонь?

– Ясно, – ответил голос. – Ну что ж, не хотите развивать гармонь, как хотите. Но знайте, это очень нехорошо, – и повесил трубку.

Так было в городе Б. А в культурной столице к середине весны у граждан проявляется странная двойственная активность – они начинают на всех подряд жаловаться и при этом становятся удивительно гостеприимны и вежливы.

Нынче нам в почтовый ящик подкинули анонимку. В ней некто левой рукой старательно вывел: "Ваша собака постоянно воет. В доме больные и дети. Это первое предупреждение".

Домашние не на шутку перепугались, особенно собака, которая, к слову, совершенно не умеет выть. Последовали миротворческие предложения: опросить соседей, начистоту поговорить с собакой. Я настаивал подбросить эту записку в почтовый ящик какого-нибудь другого собаковода. Потом все успокоились.

Что же касается гостеприимства и вежливости, то здесь весьма показательной выглядит следующая история. Одна барышня из провинциального областного центра заблудилась в столице и, поняв, что села не на тот автобус, тихо поинтересовалась у кондуктора, как ей добраться до нужного места. Кондуктор принялась подробно описывать маршрут. Вокруг них тут же организовалась стихийная толпа. Все наперебой советовали свой, самый, по их мнению, правильный путь. В этом торжестве добра и заботы не нашлось места лишь одному усатому мужчине.

– Послушайте меня, меня послушайте! Я вам сейчас объясню, как доехать! – с этой фразой он пытался вклиниться в толпу с разных сторон, но участливые горожане постоянно отталкивали усатого человека. Тогда мужчина устало вздохнул и направился к выходу. Уже у открытых дверей он обернулся к толпе, окинул ее обиженным взглядом и громко крикнул:

– Ну и идите на х...!

Пассажиры засмеялись, а мужичок вышел на своей остановке и пошел по делам. И всем сделалось почему-то очень хорошо. Наверное, потому что весна, чего весной-то грустить.

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ САХАР, ЕСЛИ ОН ДЛЯ МЕНЯ ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ?

ТАРАС

Если употреблять сахар в меру, ничего страшного в этом нет. Конечно, при отсутствии противопоказаний, таких как диабет, например. Поэтому специально заменять его чем-то необязательно. Впрочем, если уж речь идет о замене, то наиболее удачной из них, на мой взгляд, является мед.

Чем отличается молочный протеин от сывороточного?

РОМА

Источником (молоко и сырная сыворотка), "быстродействием" (молочный долгий, сывороточный быстрый) и аллергенностью (молочный переносят не все).

Я слегка полноват, в зале никогда не занимался, с чего лучше начать тренировки? И не поздно ли в моем возрасте?

СЕРГЕЙ, 27 ЛЕТ

Начать нужно с подготовки твоего организма к нагрузкам. Прежде всего, необходимо понимать, какие нагрузки тебе позволительны и не будут вредны (для этого нужен хороший врач). Затем стоило бы протестировать собственный организм на предмет мышечных дисбалансов, степени укороченности мышц бедра и пр. После этого втягиваться. К сожалению, проделать такую операцию сможет не каждый тренер, даже опытный, так что действовать все равно придется путем проб и ошибок. Один добрый совет: начни с упражнений, выполняемых с весом собственного тела, постепенно усложняй их и только после того, как отжиманий от пола в одном сете будет не менее 30, а приседаний на одной ноге не менее 12, переходи к штанге. И не думай про возраст.

Как и вы, работаю в журнале и сижу у компьютера. Спина приказала долго жить: радикулит на фоне сидячего образа жизни. Врач назначил мази, но мне они не помогают. Поясница болит так, что волком вою.

СТАС

Твою поясницу спасет упражнение "Доброе утро". Это глубокие наклоны, которые напоминают движения на гребном тренажере. Итак, ноги на ширину плеч, под каждый ботинок подложи стопку журналов и еще одну возьми в руки. Теперь, согнув колени и округлив спину, наклоняйся как можно глубже. Три подхода по 15-20 раз три раза в неделю сделают из тебя нового человека.

Я невысокого роста, плотного телосложения (на борца похож, или, как говорят у портных, "геркулесовского вида"). Попробовал по вашим рекомендациям одеться — глупее клоуна в жизни не видел. Можно в номерах, где стиль, и для пацанов моей комплекции что-нибудь предлагать?

АНВАР

Обычно для пацанов твоей комплекции подходит хороший американский трикотаж (поло, пуловеры) + неброские джинсы. Стиль smart casual – и никто не назовет тебя глупым клоуном.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Можно использовать упражнения для тренинга дельт при остеохондрозе в пояснице? А то уже разводки стоя одной рукой в блоке поднадоели.

ИГОРЬ

Делай тяги одной рукой к подбородку и жми в слегка наклоненных тренажерах. Но со временем можно будет делать вообще все, если случай не запущенный.

Сколько раз в неделю надо заниматься фитнесом просто для поддержания здоровья?

АННА, 21 ГОД

Все зависит от дозы нагрузок. Если следовать медицинским рекомендациям, то тренироваться следует ежедневно, но по 20-30 минут, и упражнения должны быть легкой или средней интенсивности – ходьба, работа в саду (это цитата, а не шутка!), стретчинг и т.п. Если же фитнес в твоей жизни нацелен не только на долгую, но и на активную жизнь, имеет смысл заниматься более интенсивно, например, в том же тренажерном зале, но тогда уже несколько реже – не более пяти часов в неделю.

Как научиться подтягиваться на одной руке прямым хватом?

БО БОЕВ

Попробуй делать упражнения со штангой, обмотав гриф полотенцем. Любые – от жимов до тяг к подбородку, это укрепит твой хват, а он самый значимый в таком упражнении.

Посоветуйте, с чем носить джинсовый пиджак!

А. НЕПУТНЫЙ

Белые шорты 3/4 с накладными карманами, футболка, фуражка в морском стиле.

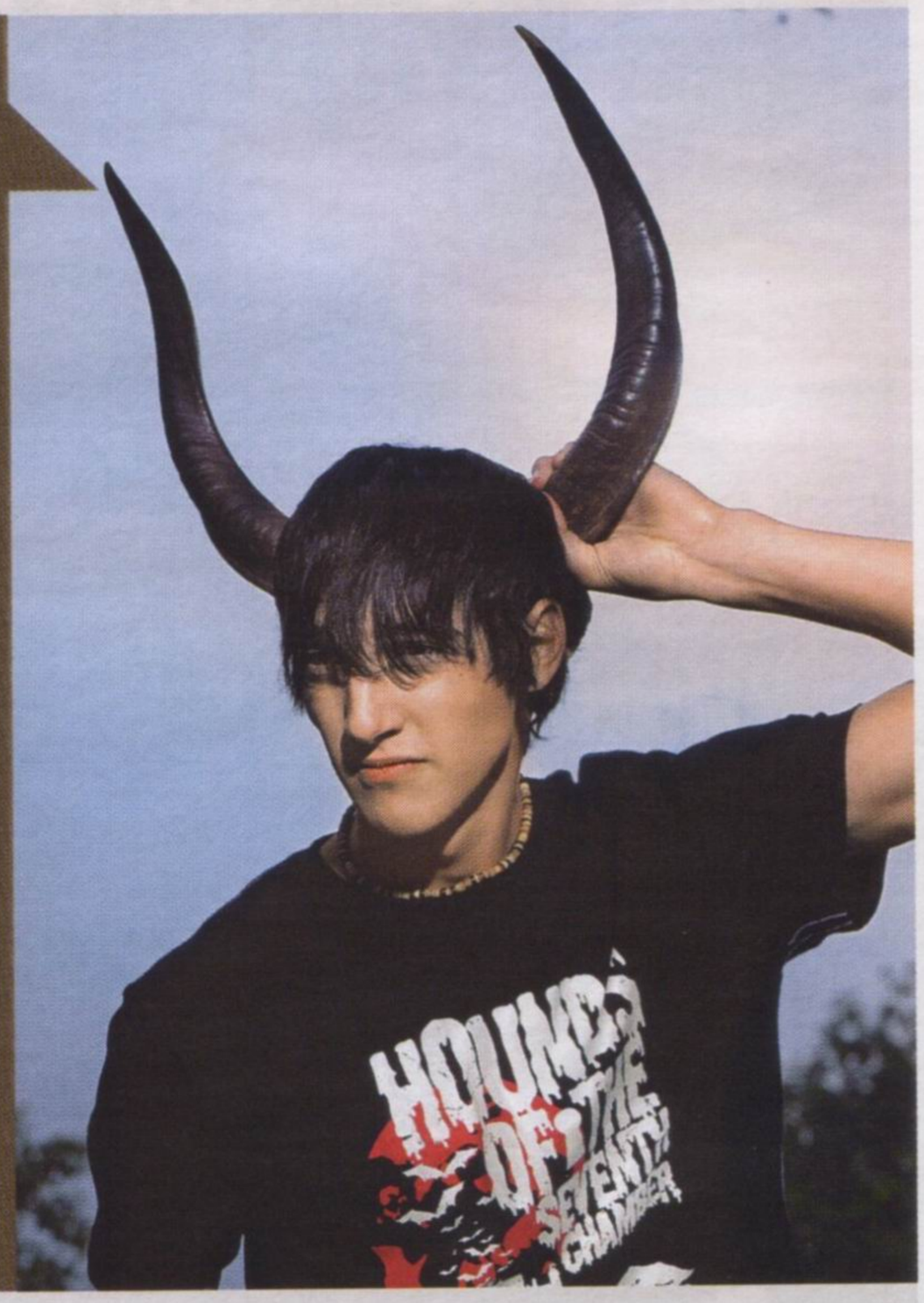
ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

МОЖНО ЛИ ПО ПОВЕДЕНИЮ ДЕВУШКИ ПОНЯТЬ, ЧТО ОНА ИЗМЕНЯЕТ? И ЕСЛИ ДА, ТО КАК?

DEN

Измена бывает "случайная" одноразовая, когда "виновата, накатило, не сдержалась...". В этом случае злодейку может выдать длинный язык, излишняя суетливость и совестливость. А бывает подлая и сознательная, это когда женщина ведет одной ей понятную игру, жонглируя рогами и сердцами своих членоводителей. Тут все зависит от ее изощренности и опытности, можно всю жизнь оставаться одураченным. Впрочем, даже в самом запущенном случае надо быть слепоглухонемым равнодушным бревном, чтобы не заметить однажды измены "любимого" человека.



Влюбился в девушку, встречаемся год. Мне не нравится, как она одевается. Я с ней пытался говорить – обиделась. Теперь чувствую, что у нее понизилась самооценка. Что делать?

АНДРЕЙ

С любимым человеком, Андрей, надо говорить, а не пытаться. И учиться делать это честно, но деликатно. Исправлять внешность, конечно, гораздо проще, чем то, что под ней, но эта процедура невозможна без заинтересованности обеих сторон. Как ни крути, а тебе придется, если любишь, выучиться такту и хитрости и, потихоньку даря ей вещи на твой вкус и переодевая, заставить ее поверить в то, что происходящие с ней приятные перемены вызваны исключительно позитивными весенними вибрациями.

Мы живем с подругой в гражданском браке 3,5 года. Недавно в Сети я познакомился с девушкой. К ней у моей проснулась зверская необоснованная ревность. Она даже подумывает уйти. Как быть?

ВЛАД ДУНАЕВ

С одной стороны, твоя девушка, несомненно, перегибает палку и устраивает драму на пустом месте. Можешь, как вариант, предложить ей пообщаться втроем, чтобы убедить в твоей сугубо человеческой заинтересованности в сетевой подруге. С другой стороны, возможно, лучше стереть из контактов эту "интересную девушку", если есть реальная опасность глупо потерять из-за нее важные отношения. Кроме того, вдруг она смотрит на ваше общение не с твоей колокольни и надеется тебя захомутать? Прекрасных людей в мире миллионы, а любимый человек – один. Иногда стоит пойти у него на поводу, если он, конечно, не ставит нелепых ультиматумов постоянно.

Дівчина має "бєшенство матки". Їй все мало та й мало. Що мені робити?

ВІТАЛІК

Если пена ртом у твоей подруги не идет, ничего страшного. Можешь попробовать 40 уколов в живот. Не поможет – купи ей вагинальные шарики для вагинального пинг-понга или подмешивай ей в чай снотворное.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Чем отличаются ЖК-телевизоры от плазменных? Как выбрать хорошую плазму?

РОМАН

Тебе надо решить две вещи: что ты будешь смотреть и с какого расстояния. Если фильмы на DVD, Blu-ray или HD-DVD – лучше картинку покажет плазма. Если – ТВ-каналы, то бери ЖК. Угол обзора, цвета и контрастность у плазмы лучше, но и энергии она ест гораздо больше. Поэтому в качестве постоянно работающего фона такой ТВ покупать не стоит, тем более что в этом режиме может выгореть эмблема канала. Шума от плазмы тоже больше – ей нужно охлаждение (читай – кулеры) и их работу порой слышно, особенно в тесных помещениях. Правда, в небольших комнатах такому телевизору вообще не место – его надо смотреть с расстояния минимум в 3-4 м (иначе, кроме прочего, глаза устанут быстрее, чем от ЖК). А еще плазмы привередливы к месту расположения – если повесить напротив окна, гарантированно будут блики.

Если же ты уверен, что тебе нужна именно плазма, при выборе обрати внимание на разрешение (нужно, чтобы было 1920x1080 – Full HD) и угол обзора (не менее 160°).

Какие упражнения с собственным весом самые эффективные для увеличения дельт?

ИГОРЬ

Отжимания "мостиком" (с поднятым тазом) и отжимания в стойке на руках считаются одними из лучших. Хотя я рекомендовал бы упражнения на брусьях и перекладине (а то и на кольцах!).

Я недавно переспала со своим парнем, и он в меня несколько раз кончил без презерватива. Я уже постояла на голове 5 минут несколько раз. А сколько нужно стоять так, чтобы не забеременеть?

АНЬКА

Стоять надо, пока не поумнеешь.

У меня проблемы с выносливостью, на тренировке через полчаса чувствую усталость, да и дыхалка слабовата. Что делать?

МАКС

Обрати внимание на общий режим жизни и организацию рабочего дня. Иногда такой эффект связан с недостатком сна и редким питанием. Кроме того, следи за тем, чтобы нагрузки росли адекватно и оставались под твоим контролем.

Мне 26, нравится женщина, ей 37, но женщина классная! Как лучше преподнести ей, что я ее желаю? Как мозги запудрить? Что у них там в голове?

МАГОМЕД-РАСУЛ ШЕЙХОВ

В голове у них то же, что и у всех людей, – мозг. Запудрить мозг 37-летней женщине проблематично, ходить вокруг да около не имеет смысла. Проще ей сказать напрямую, но помягче.

При жиме штанги узким хватом локти надо разводить в стороны или направлять вдоль туловища?

ДМИТРИЙ

Смотря какие задачи перед тобой стоят. Если ты заинтересован в увеличении сил мышц, сгибающих плечо, тогда локти нужно прижимать к корпусу и опускать гриф ниже грудных. Если ты сосредоточен на разгибателях предплечья – трицепсах, тогда штангу позволительно опускать ближе к середине грудных и разводить локти можно до угла в 45° относительно корпуса.

А правда, что людям с лишним весом тренировки приносят больший результат (в плане набора мышечной массы), чем тем, у кого вес нормальный?

ВИТАЛИЙ

Нет, неправда, потому что у людей с лишним весом, как правило, сниженный гормональный фон, а именно он залог успеха при силовых тренировках.

Почему я постоянно не высыпаюсь?

СЕРГЕЙ

Вполне вероятно, тебя беспокоит хронический стресс. Возможны варианты: такова особенность твоей нервной системы (есть люди, которым всегда хочется спать); у тебя вегетососудистое расстройство (надо проверить артериальное давление). Чтобы помочь справиться с этим, обычно врачи-специалисты рекомендуют занятия спортом (плавание, например), прогулки перед сном, курсы поливитаминов.

Как мне укрепить свое здоровье? Я очень часто простываю.

РОМАН, 23 ГОДА

Сочетание двух испытанных методов может тебе помочь: опять же плавание + периодические курсы витаминов. И то и другое доступно практически везде, как ты понимаешь.

У меня ноющие боли в области лимфоузлов уже несколько дней. Лимфоузлы увеличены. Это связано с простудой или нет?

ЛЕОНИД

Не факт, что это простуда. Обязательно сходи на консультацию к врачу. Увеличение лимфоузлов может быть симптомом многих заболеваний – от краснухи до сифилиса. Лучше не рисковать.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RUSSIAN LOOK/IMAGE SOURCE

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

Над номером работали:
Зоя Бабич, Павел Горбачев, Олег Горшков, Варвара Жемчужникова, Мария Троицкая, Владимир Пахолюк, Дмитрий Куц

В МАЕ ПОГОДА ПОЗВОЛЯЕТ СМОТРЕТЬ НА ЖЕНСКИЕ НОГИ. НО СМОТРЕТЬ МАЛО, НАДО С НИМИ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ

НУЖНО

Целовать во всех местах,
но не облизывать с обилием слюны.

Делать ей массаж ступней,
и особенно пальцев.
Это невероятно приятно.

Пощипывать и пошлепывать
верхнюю часть ног.

Раздвигать ноги во время
куннилингуса, как ножки у жареной
курицы. Пусть она сама ляжет,
как ей удобно.

Гладить отросшую щетину
и демонстрировать, как тебя
это умиляет. Ее не умиляет.

Щекотать всякими ленточками,
перышками, веревочками –
попахивает детским садом.

НЕЛЬЗЯ

ФОТО: PHOTONONSTOP/RUSSIANLOOK

Инвентаризация

Районный ларек “Интим” закрыли за слишком громкую музыку? Не беда, необходимую для секса утварь можно найти и в прочих магазинах.

МАГАЗИН “ОХОТНИК И РЫБОЛОВ”

- Набор грузил
- Леска
- Рыболовные крючки и колокольчики

ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ

- Изолента
- Зажимы для труб
- Веревка
- Пружины
- Авоська

ЗООМАГАЗИН

- Цепь
- Ошейник
- Миска для еды
- Седло

МАГАЗИН “СПЕЦОДЕЖДА”

- Костюмы для ролевых игр
- Жезл гаишника
- Фуражка, кивер

МАГАЗИН “ШКОЛЬНИК”

- Гуашь (для боди-арта)
- Рапидограф
- Скотч
- Пластиковые линейки

МАГАЗИН “ВСЕ ДЛЯ ДОМА И САДА”

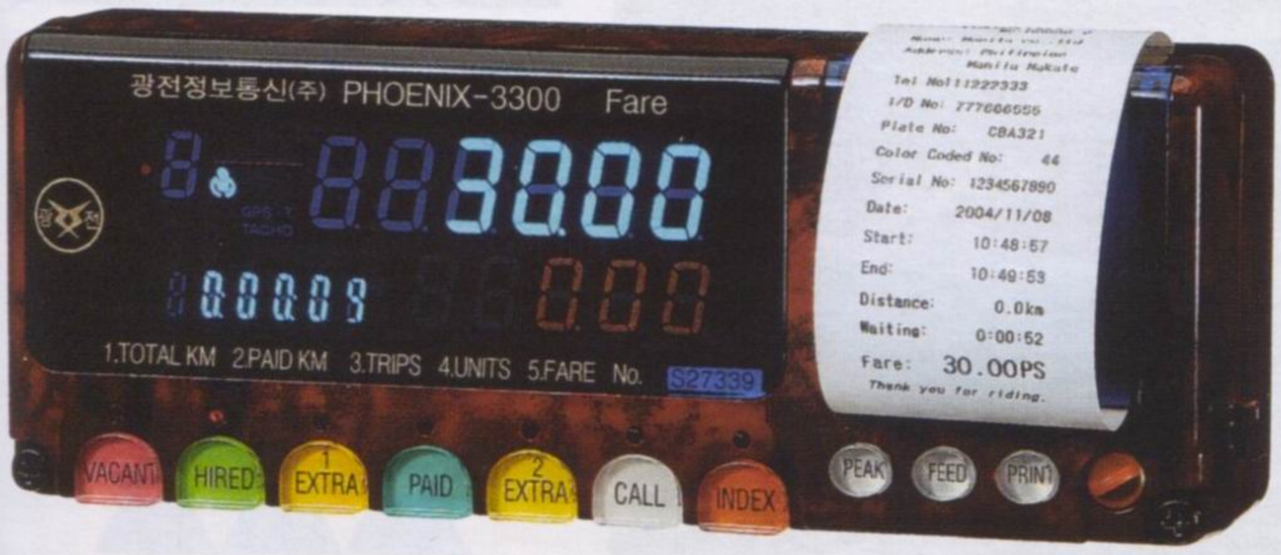
- Бамбуковые подпорки для цветов
- Лейка
- Маска пчеловода
- Черенок для лопаты
- Замок

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, RUSSIAN LOOK

Таксометр

ПРИБОР МЕСЯЦА

Вообще это устройство было придумано Вильгельмом Бруном в 1891 году для расчета с клиентами в наемных конных экипажах. Но даже если у тебя нет конного экипажа, таксометр тебе не помешает.

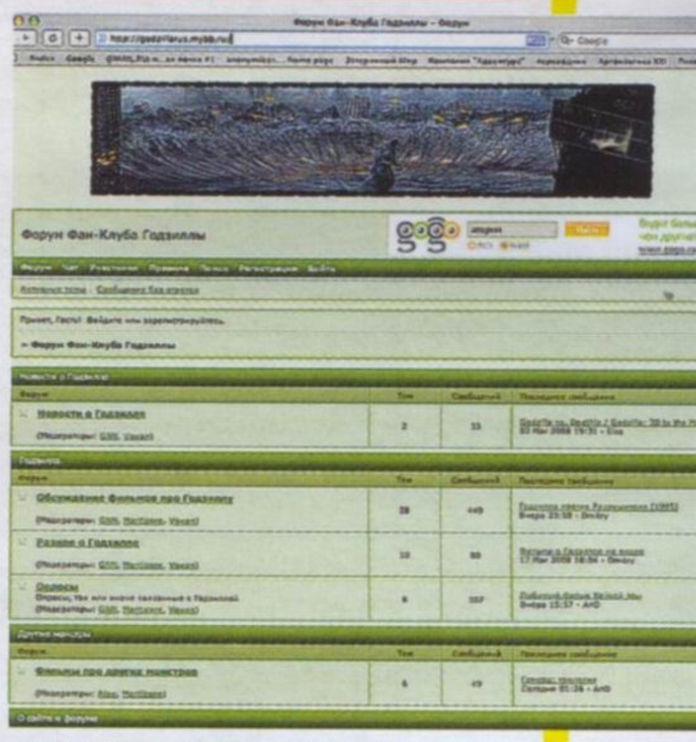


Вот ответь на такой вопрос – знаешь ли ты среднее число совершаемых тобой во время секса фрикций? Наверное, нет. А сексолог, случись у вас с подругой разлад в личной жизни, непременно выдаст вам на приеме анкету с таким вопросом. Надо быть готовым. Поскольку суть работы таксометра – подсчет числа оборотов вращающейся оси.

Простое устройство из ползунка и маховика, прикрепленное к члену, будет превращать возвратно-поступательные движения полового органа во вращательные. Ловкость рук – и сексолог снабжен необходимой информацией. Впрочем, это устройство пригодится тебе не только для поддержания утомительных бесед с сексологом, но и для самосовершенствования в тренажерном зале. Установи его на любой тренажер, проведи обычную тренировку, а затем раздели ее стоимость на число совершенных повторов. Полученный результат – цена одного повтора в валюте твоей страны. А теперь прикинь, не слишком ли дорого ты платишь за одно сокращение мышц? Кажется, дороговато – увеличь их количество, и себестоимость каждого повтора упадет сама собой. Или вот другой пример: известно, что здоровому человеку нужно проходить не менее 2 км в день. И тут тебе не помешает наш чудный прибор – чтобы не стать ненароком слишком здоровым.

Для начальников таксометр – сущая панацея. Десяток таких приборов – и ты точно знаешь, кто из сотрудников больше всего качается и крутится в кресле, а также насколько добросовестно машет шваброй дама в синем халате и не слишком ли часто открывается дверь курительной комнаты.

В ИЗБРАННОЕ



HTTP://GODZILLARUS.MYBB.RU/

Есть на свете удивительные люди. Их не волнуют проблемы тибетцев, цены на нефть и ситуация вокруг Косово. Действительно, это все мелочи, не стоящие выеденного яйца, – вот вылезет из-под воды монстр размером с Аю-Даг и начнет стрелять энергетическим лучом. А другие монстры вдруг решат выяснять с ним отношения – непременно на руинах города-миллионника. Но люди, посещающие этот сайт, к такому повороту событий готовы.

Реклама

ПРОМІНВЕСТБАНК

Beijing 2008

VISA WORLDWIDE PARTNER

Твій шлях до Пекіна.
Будь у команді VISA !

Олімпійський рух Visa

З 1 квітня по 31 травня 2008 року кожна покупка, оплачена карткою VISA від Промінвестбанку, - це твоя участь в Олімпійському русі і шанс стати одним із щасливців, що приєднаються до команди VISA на Олімпійських іграх 2008 у Пекіні, або отримати подарунки від Промінвестбанку.

Протягом дії акції випуск картки VISA та VISA Electron від Промінвестбанку – **безкоштовний.**

Усі подробиці у відділеннях Промінвестбанку, на сайті банку **www.pib.com.ua** або за телефоном гарячої лінії **8-800-50-1992-0**

*Дзвінки з усіх стаціонарних телефонів на території України безкоштовні.

РЕЦЕПТУРНЫЙ ОТДЕЛ

СЫРНИКИ

Это блюдо из творога восходит к древним традициям украинской кухни. У наших польских соседей тоже имеется подобное национальне блюдо – serniki. Дальними родственниками сырников являются оладии. Сырники принято жарить на растительном масле. Рецептов имеется масса, но мы выбираем самый канонический.

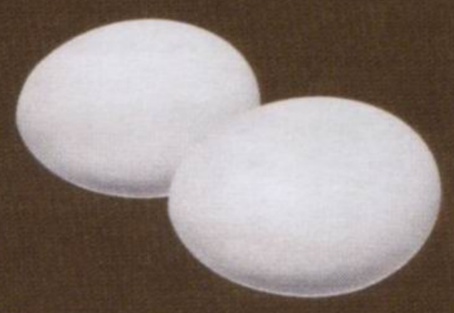
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Добавить в творог яйцо, сметану, соль, сахар и все хорошо перемешать. Слепить овальные котлетки. Подогреть сковороду, налить на нее растительное масло и подождать, пока масло чуть не начнет пригорать. Выложить сырники на сковороду, жарить по 10 мин. с каждой стороны до румяной корочки.

Подавать на стол в глубокой тарелке, обильно полить все сметаной. Гурманы могут добавить еще и варенья. Разумеется, из плодов, произрастающих на территории Украины – яблок, вишни или сливы, например.

СОСТАВ:

- творог – 300 г



- яйцо – 2 шт.

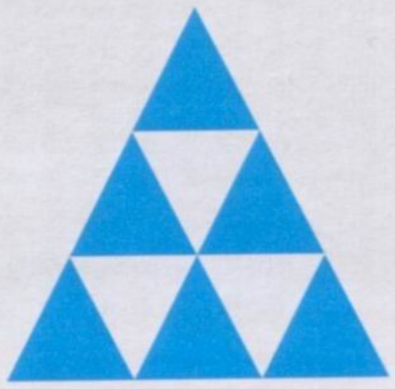
- сметана – 2 ст. л.

- растительное масло – 2 ст. л.

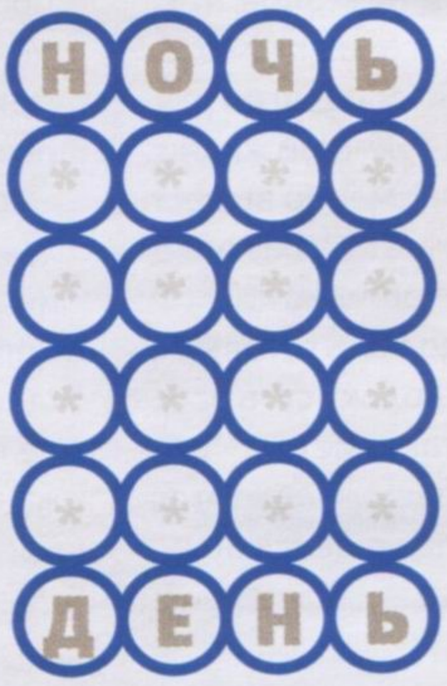
- сахар и соль – по вкусу

ТРЕНИНГ ДЛЯ МОЗГОВ

1 **Сколько треугольников на этой картинке?**



2 **Преврати “ночь” в “день”, меняя каждый раз в слове только одну букву, превращая его при этом в новое, промежуточное слово**



3 **Составь четное число только из нечетных цифр**

ЧЕРЕПКИ

В следующий раз, когда твоя подруга обзовет тебя дубоголовым, ты смело можешь разбить ее претензии железным аргументом: исследовав более 3000 черепов, китайские ученые установили, что женский череп толще мужского на 0,6 мм. Так что береги мозг!

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK/STOCKFOOD

Рыба не мясо

Свежая рыба может превратиться в милейший романтический ужин, а может и отправить на больничную койку. Чтобы не отравиться, внимательно слушаем советы Юлиуса Ясперса, шеф-повара амстердамского ресторана Studio Bazar.

ГОЛОВА

Первым делом загляни рыбине в глаза. У свежей взгляд должен быть ясным, прозрачным. Тусклые глаза говорят о том, что покойная не первой свежести. Слегка оттяни жабры и понюхай их. Если рыба начала портится, первым делом неприятный запах появится именно в районе жабр. Вообще запах у свежей рыбы чуть заметный, не резкий.

ПЛАВНИКИ

Подними рыбу за спинной плавник – он может выдержать массу тела и не порваться.

ЧЕШУЯ

Должна быть глянцевой, блестящей. Она ни в коем случае не отделяется от туловища. Нажми на чешую – в идеале будет пружинить. Помни рыбу в руках – она обязана быть эластичной.

ТУЛОВИЩЕ

На теле рыбы в идеале нет ни пятен, ни слизи. Вздутый живот – еще один признак древности рыбьего трупа. Если ты покупаешь филе, помни, что куски должны быть упругими. У мяса красной рыбы цвет нежно-розовый, а ни в коем случае не бордовый. На белой нет места желтым пятнам.

ЗАМОРОЗКА

Если ты любитель суши, то помни – подавляющее большинство морской рыбы содержит солитеров, с которыми знакомиться не стоит. Поэтому, чтобы обезопасить себя, рыбу необходимо заморозить, а затем разморозить при температуре 5°. В этом случае солитер погибает.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, GETTY/FOTOBANK

АВТОМАТНАЯ ОЧЕРЕДЬ

У многих из нас на работе стоят аппараты со всякими закусками. Мы заглянули в наш автомат, накупили всего, что там было, и начали выбирать наименьшее зло из предложенного.

Чипсы
Орешки
Сухарики
Шоколадный батончик
Семечки
Конфеты-драже
Йогурт питьевой
Сухофрукты

ПЕРВЫЙ РАУНД

Испытание сухомяткой

Его не проходят чипсы, орешки и сухарики – употреблять эту еду без пива тяжело, а с пивом могут выгнать с работы.

ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК
СЕМЕЧКИ
КОНФЕТЫ-ДРАЖЕ
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ
СУХОФРУКТЫ

ВТОРОЙ РАУНД

Испытание гигиеной

Его не проходят семечки, драже и сухофрукты – есть их приходится руками, запачканными негигиеничными факсами.

ПОСЛЕДНИЙ РАУНД

Испытание пользой

Напряженной борьбы не получится – питьевой йогурт априори полезнее шоколадного батончика. Но регулярно моющим руки порекомендуем еще и сухофрукты

Кожаный шар

Если твоя голова начала стремительно терять растительность, паниковать не надо. От этого будешь лысеть еще стремительнее.

1 Спокойствие, только спокойствие

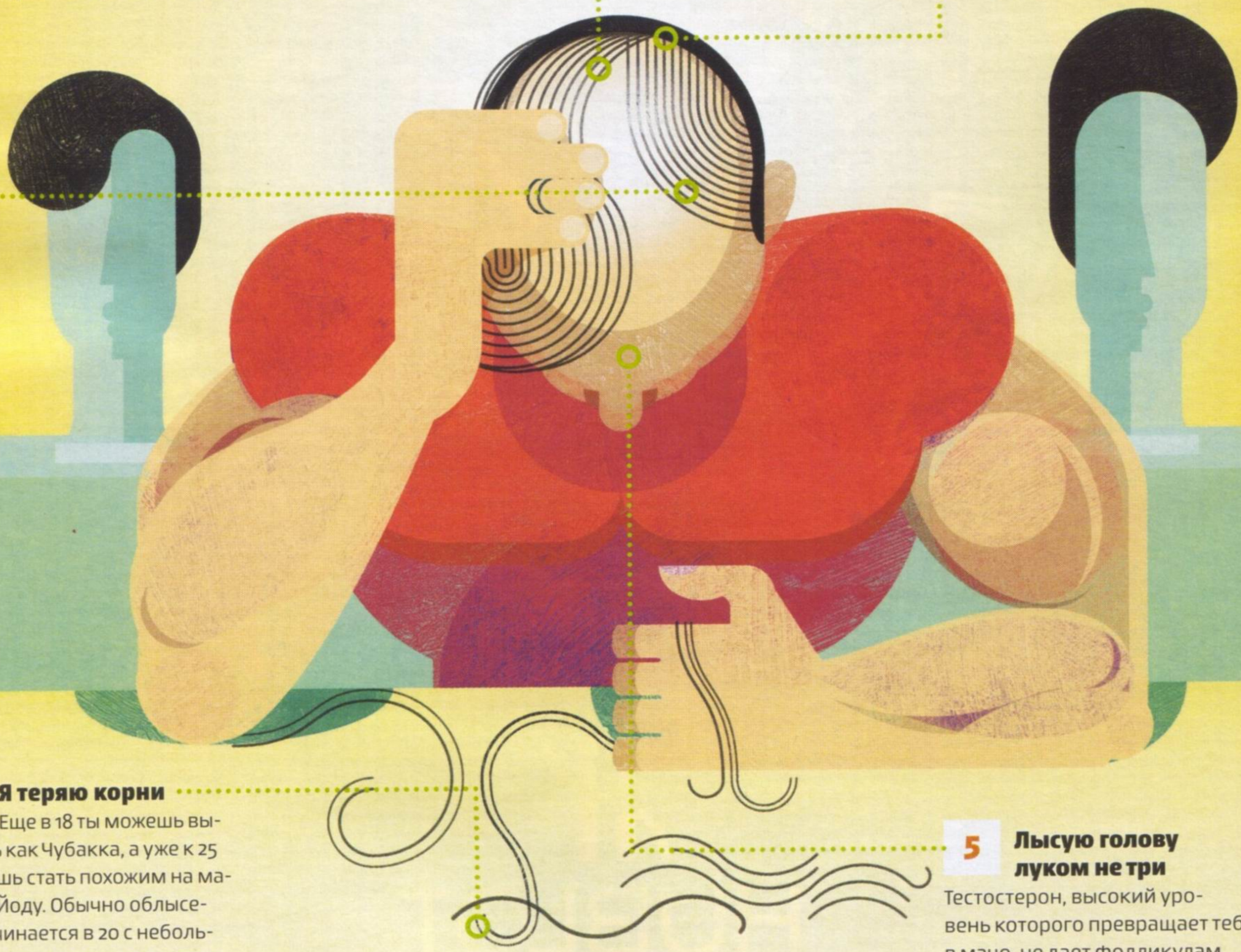
Выражение "рвать на себе волосы" не лишено смысла. Переживания, паника, истерики и прочие испытания для твоей нервной системы больно бьют по запасам витаминов, минералов и протеина, без которых невозможна нормальная жизнь волос. Не в состоянии обойтись без скандалов – дополни рацион поливитаминами и отбивными.

2 Твоя мать

Во всем виновата она, а точнее – твой дедушка по материнской линии. Облысение, как правило, имеет генетическую природу. Ген, за это безобразие отвечающий, передается по женской линии через поколение. Если не хочешь, чтобы твой сын переживал, – ищи себе тестя с прической афро.

3 Не все потеряно

Следующий удар облысение наносит в районе 30. Очередной гормональный всплеск усиливает рост волос на теле, но с удвоенной силой лишает тебя волос на голове. Бери бритву и марш в ванную. Радикальный способ борьбы с лысиной не только самый действенный, но и самый привлекательный для противоположного пола.



4 Я теряю корни

Еще в 18 ты можешь выглядеть как Чубакка, а уже к 25 рискуешь стать похожим на магистра Йоду. Обычно облысение начинается в 20 с небольшим, когда уровень тестостерона у мужчин достигает максимума. А вообще мы все теряем по 50-100 волос в день. Другое дело, что не у всех вместо потерянных вырастают новые.

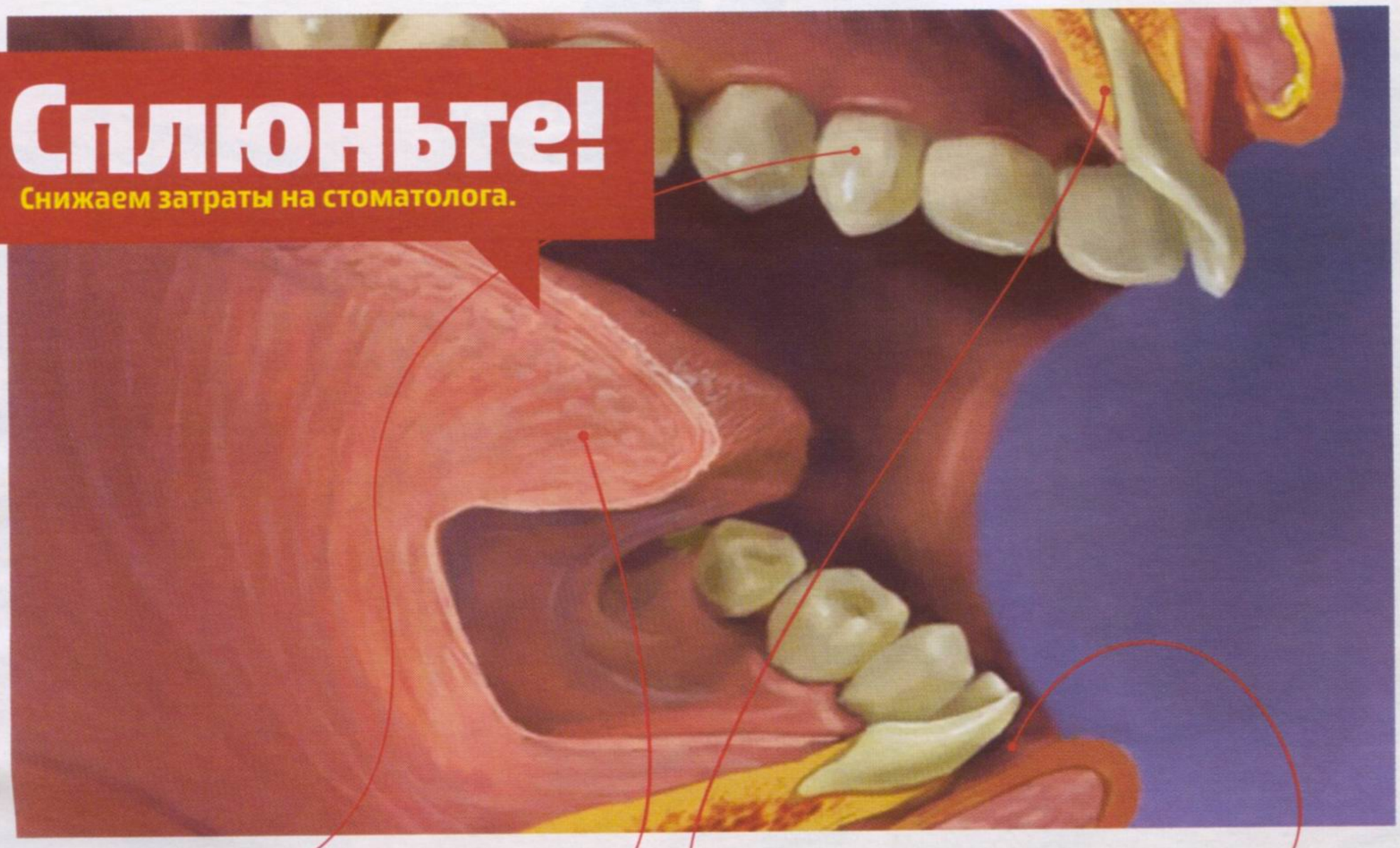
5 Лысую голову луком не три

Тестостерон, высокий уровень которого превращает тебя в мачо, не дает фолликулам выращивать новые волосы. Обмани природу, используя препараты на основе миноксидила – вещества, улучшающего кровообращение в коже головы.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

Сплюньте!

Снижаем затраты на стоматолога.



Кариес

- **Проблемная область**

Верхние и нижние коренные зубы.

- **Причина** На них приходится основная работа по пережевыванию пищи, которая их и разрушает.
- **Как с этим бороться**

Чисти зубы не стандартными движениями вверх-вниз и вправо-влево, а старайся отдельно проработать каждый зуб со всех сторон.

Рак ротовой полости

- **Проблемная область**

Язык.

- **Причина** Он наиболее уязвим к токсинам вроде сигаретного дыма.
- **Как с этим бороться**

Не курить и есть больше авокадо. Ученые из Университета Огайо утверждают, что авокадо содержит вещества, предотвращающие рак.

Утончающиеся десны

- **Проблемная область**

Десны над верхними передними зубами.

- **Причина** Передние верхние зубы среди всех зубов наиболее выдаются вперед, поэтому, чистя, ты расшатываешь их.
- **Как с этим бороться**

Вывод очевиден: аккуратнее чистить зубы и только в одном направлении – сверху вниз.

Язвочки

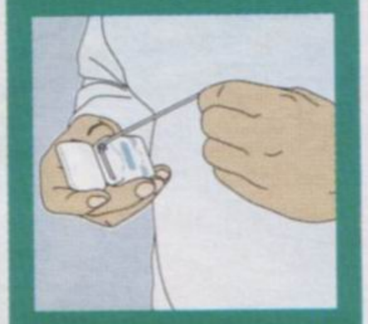
- **Проблемная область**

Внутренняя часть нижней губы.

- **Причина** Прикушенная губа – в нервном припадке или при пожирании вкуснейшего обеда.
- **Как с этим бороться**

Спрашивай в аптеке средство с бензокаином от царапин и язвочек во рту.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ВРОСШИМ НОГТЕМ?

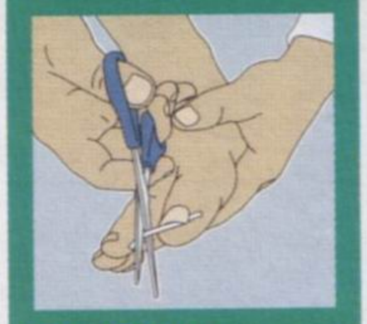


ПЕРВЫЙ ШАГ

Возьми зубную нить и оторви кусок примерно 8 см длиной. Продезинфицируй больной палец.

ВТОРОЙ ШАГ

Аккуратно продень нить под ноготь, отделив его от воспаленной кожи.



ТРЕТИЙ ШАГ

Обрежь нить так, чтобы она выступала за края ногтя на 2-3 мм.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

Вынь нить, когда ноготь достаточно отрастет. Обрежь его ровно, не закругляя.

ЖЕЛЕЗНЫЕ БУФЕРА

ЗОЯ, В ЧЕМ ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ – В ДЛИННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ШТАНАХ, ОБТЯГИВАЮЩЕМ ТРИКО ИЛИ СПОРТИВНЫХ ШОРТАХ?

ИГОРЬ

Мой богатый опыт подсказывает – из-под спортивных шорт всегда выглядывают тощие белые ноги с обильными прозрачными волосами, в трико ходят исключительно вступившие на путь жесткой протеиновой аскезы передутые качки. Публика в тренировочных штанах наиболее разнообразна, но метнуть во многих из них мой именной 25-килограммовый диск тоже хочется нередко. Короче говоря, одевайся в чистое. И не пренебрегай жимом ногами, как это делают люди в шортах.

Зоя Бабич ждет твоих вопросов по адресу: mens@imedia.kiev.ua

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PHOTOTAKE/EAST-NEWS, BRINDEAUMEXTER

ПОПЕРЕЧНО-ПОЛОСАТАЯ

Если сердце ведет себя как-то неправильно, бросай все и беги к врачу. Но не раньше, чем ты допьешь чай и дочитаешь эту заметку.

ОЩУЩЕНИЕ, КАК БУДТО У ТЕБЯ НА ГРУДИ СИДИТ БОРЕЦ СУМО

Где болит?

В середине груди

Над левым соском

Либо ты – первый представитель нового биологического вида, либо настолько бестолков, что даже не понимаешь, что у тебя болит. Сердце находится скорее в центре грудной клетки, хотя и смещено влево. Такая боль может свидетельствовать о чем угодно – вероятнее всего, о проблемах с легкими (надо, чтобы врач тебя послушал и отправил на рентген) либо с нервами. Причастность сердца, впрочем, нельзя исключить (а поможет ее исключить все тот же доктор).

Когда делаешь вдох, становится хуже?

✓ Успокойся! Скорее всего, у тебя просто миалгия – то есть мышечная боль. Попей чайку и поваляйся на диване.

✗ **Боль распространяется по телу?**

✓ Может, это даже инфаркт! Срочно звони 03 – чем быстрее ты это сделаешь, тем больше шансов не стать инвалидом.

✗ **Как долго продолжается боль?**

Несколько часов – Если ты выдержал столько времени, инфаркт, надеемся, маловероятен. Видимо, это какой-то мышечный спазм. Обязательно обратись к врачу. Эх, надо было сделать сразу...

Несколько минут – Сердечный приступ. Боль в челюсти, бицепсе и верхе спины в дополнение к болям в сердце – классические симптомы. Срочно звони в скорую.

✗ **Боль проходит после отдыха?**

✓ **Тебе тяжело дышать?**

✓ Если ты не астматик, а проблемы с дыханием не проходят в течение нескольких минут, немедленно позвони 03. Эй, ты еще читаешь, что тут написано?

✗ Это, скорее всего, не инфаркт. Пока. Но проблемы с сосудами не исключены. Отправляйся к врачу.

ОЩУЩЕНИЕ, КАК БУДТО КТО-ТО ВОТКНУЛ В ГРУДЬ НОЖ

Такая боль в большинстве случаев свидетельство проблем с легкими – к врачу. И на будущее – поосторожнее с пробежками, Форрест.

Journal-plaza.net

Epidem.ru

СПУСТЯ РУКАВА

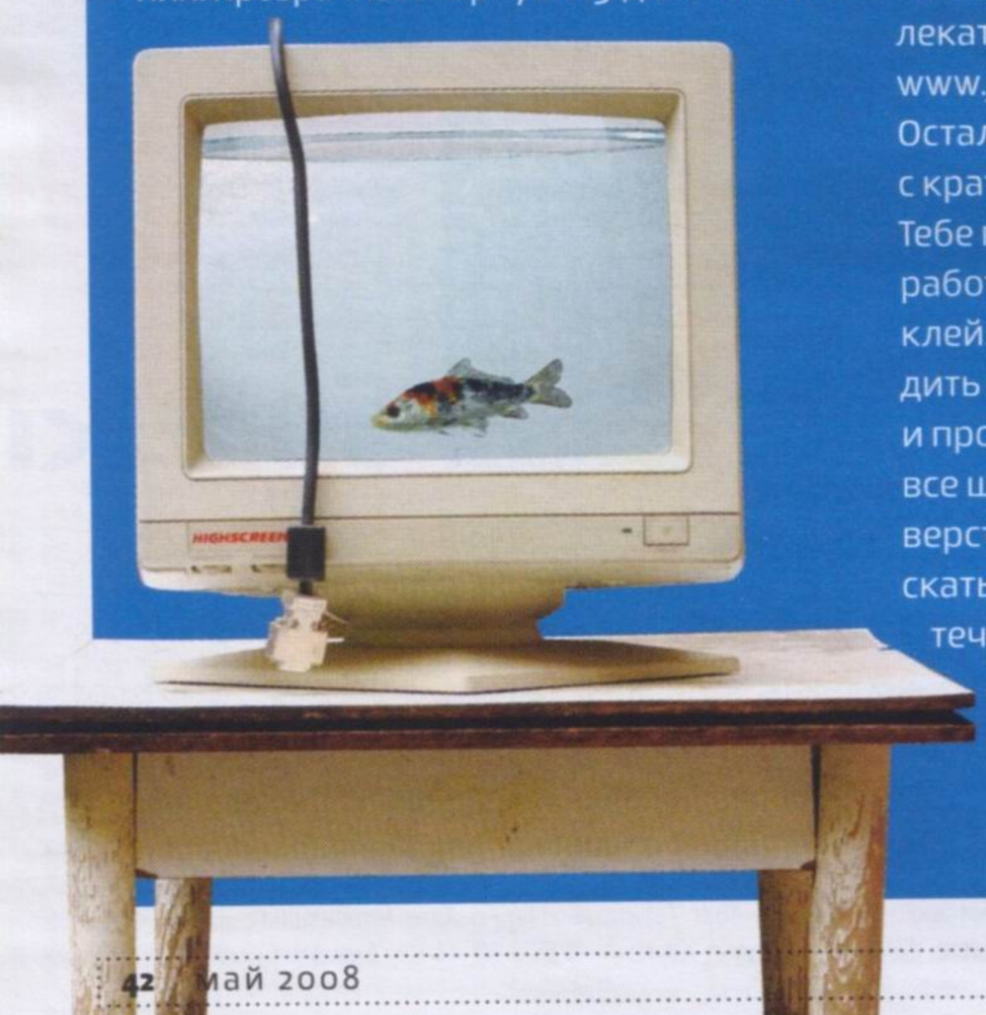
Предположим, что ты по какой-то нелепой случайности оказался в горящем доме. Лифты и лестницы уже не актуальны. А вот пожарный шланг – несмотря на то, что он не справился со своими прямыми обязанностями, – еще может сослужить тебе службу.

- Привяжи шланг к прочному элементу конструкции (колонне, балке, толстой трубе).
- Встань на край подоконника или зловонной обугленной дыры в стене, наступи правой ногой на шланг, протяни его по диагонали через левое плечо и спусти вниз.
- Теперь аккуратно шагай вниз, чтобы шланг оказался у тебя под бедром, как на картинке. Травя шланг правой рукой, а левой крепко держись за его верхнюю часть. Не торопись, иначе поранишь руки и вообще окажешься внизу гораздо раньше, чем нужно.
- Персонаж на картинке подложил под шланг платок. Сделай так же, а лучше – надень куртку или свитер, иначе можешь здорово повредить плечо.
- Слегка раскачиваясь в такт движению вниз, ты сделаешь это самое движение более безопасным.

Заливное яблоко

Зачем скачивать скринсейвер с рыбками из Интернета, если можно залить его в компьютер в прямом смысле слова? Технические требования к PC минимальны – приемлемый литраж и герметичность.

Первыми превращать компьютеры в аквариумы начали фанаты Apple. Им было трудно расстаться с устаревшими морально, но по-прежнему красивыми внешне машинами, и ребята нашли выход из ситуации. Так на свет появился Maquarium. Лучший исходник – iMac первого поколения: прозрачный корпус и 15-дюймовый экран – все что нужно для жизни небольшой аквариумной рыбки. Впрочем, если iMac под рукой нет, сгодится практически любой монитор или телевизор.



Вообще-то полная инструкция по подобной доводке компьютерного корпуса занимает 400 страниц. Если ты готов к этому полезному и, безусловно, увлекательному чтению, заходи на сайт: www.jagshouse.com/macquarium.html. Остальным предлагается ознакомиться с кратким изложением этого труда. Тебе понадобятся – набор отверток для работы с электроникой и водостойкий клей. Первое позволит быстро освободить корпус от микросхем, проводов и прочих глупостей. Второе – заклеить все щели, порты и вентиляционные отверстия. Главное, перед тем как запускать рыбок, убедись, что устранены все течи, иначе "скринсейвер" будет довольно депрессивным.

HTTP://IMACQUARIUM.COOL-MAC.COM
HTTP://WWW.THEAPPLECOLLECTION.COM/COLLECTION/MACAQUARIUM/

ДУРА ЛЕКС

ЮРИСТ МАРИЯ ТРОИЦКАЯ ДАЕТ УРОКИ ВЫЖИВАНИЯ В БЮРОКРАТИЧЕСКИХ ДЖУНГЛЯХ

УРОК №11

Как справиться с воинствующей феминисткой, перешедшей все границы дозволенного.

Познакомился ты с девушкой, дошло дело до секса, и тут, предположим, орет она: "Все мужики – козлы!" – и отламывает тебе какую-нибудь важную часть тела. Или расцарапывает лицо в кровь. Или даже секса не было. Но драка – была.

1 Первым делом – к врачу. Причем нужно помнить, что ты имеешь право выбора медицинского экспертного учреждения и экспертов – если намереваешься довести дело до суда.

2 В больнице или травмпункте следует подробно рассказать следующее:

- при каких обстоятельствах получены повреждения;
- кем они нанесены;
- когда;
- где.

Важно показать все повреждения и описать болевые ощущения.

3 Все полученные от тебя данные дежурный врач зафиксирует в медицинской карте. В ней же он опишет характер телесных повреждений и перечислит принятые меры.

4 Важно! Информация, содержащаяся в медицинской карте, впоследствии может быть использована в качестве доказательства вины подозреваемого человека, а также быть основанием для выводов судебно-медицинской экспертизы, назначенной следователем.

5 Обязательно убедись в том, что врач записал:

- место расположения телесных повреждений;
- их размер;
- срок образования;
- способ получения.

ФОТО: RUSSIAN LOOK; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SIMON CRUNDWELL

КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ...

120 МИНУТ

Сходить на фильм "Спиди-гонщик"

- **Сценарий и режиссура:** Энди и Ларри Вачовски
- **В ролях:** Эмил Хирш, Кристина Риччи, Мэтью Фокс, Джон Гудман, Сьюзен Сарандон

Главная ценность этого фильма – то, что это сиквел мультфильма, без которого наше детство было бы серым и убогим. Маленькие бонусы вроде братьев Вачовски в роли режиссеров и сценаристов (хотелось бы, конечно, повторения первой "Матрицы", а не "V") и Кристины Риччи с Сьюзен Сарандон, разумеется, добавляют фильму очарования. Сюжет – гонки, борьба "хорошего" и "плохого" гонщиков, любовь-морковь – значения особого не имеет. Как ни крути, главная ценность фильма в том, что он – воплощенное детство.

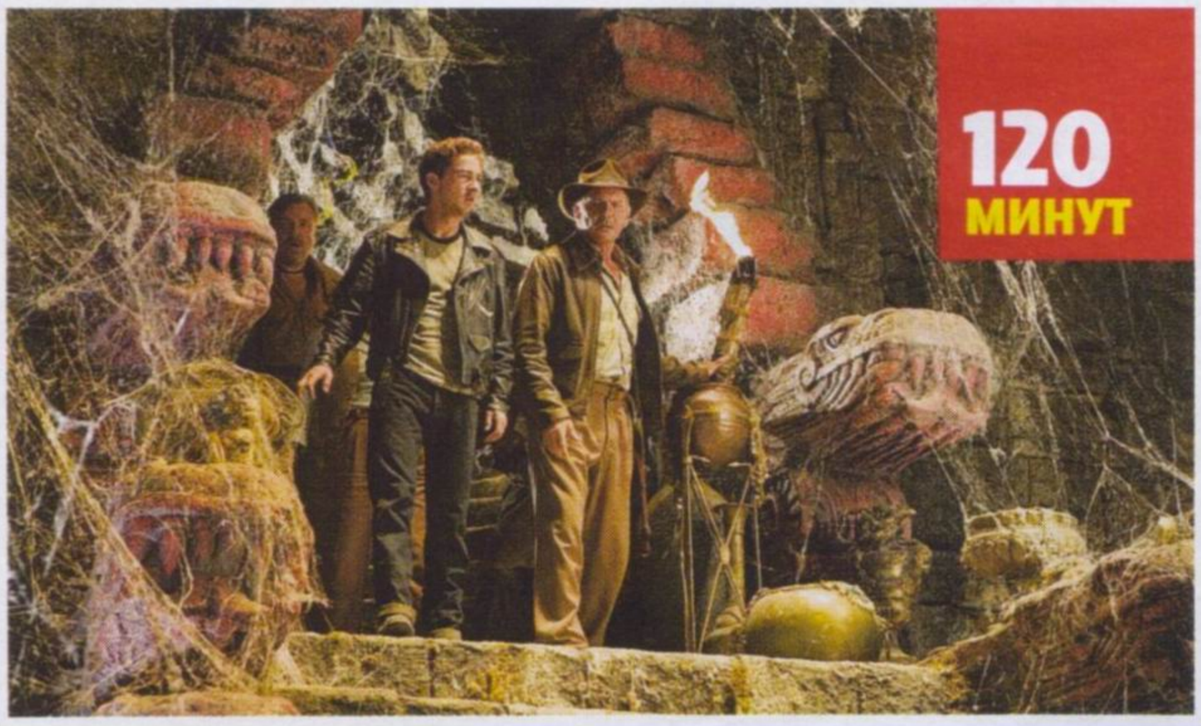
55 МИНУТ

Послушать диск God Is Dead In Good Luck City

- **Исполнитель:** Spontane
- **Лейбл:** Citadel Records, 2007

Первая ассоциация, приходящая в голову при прослушивании Spontane, – Fantomas. Такие же сложные ритмические рисунки, непредсказуемые смены тональности, аранжировки, стиля, бурный, если не сказать буйный полет фантазии и шизофренические тексты. Среди прочих композиций на альбоме значатся песни "Невидимые креветки голубизны, $1.00" и "Одинокий робот (идет закачка)". Только если у Fantomas в основе их немыслимого музыкального винегрета лежит металл, то у Spontane – хип-хоп. В наше время на смену поискам новых ритмов, мелодий и аранжировок приходит жонглирование существующими стилями и виртуозная музыкальная мимикрия, когда высшим талантом считается умение сыграть "под таких-то" лучше, чем эти самые "такие-то". Spontane – настоящие герои нового музыкального мира. К классическому белому рэпу эти франко-американские музыканты подмешивают джаз, фанк, цыганщину, брейк-бит и психоделическую электронику в духе чуть ли не Клауса Шульце. Музыка, прослушивание которой не хочется совмещать с мытьем посуды, завтраком и вождением машины, как обычно бывает.

Лучшие вещи: Kusturica, Nucleus, Closer Then Black, Regulations.



120 МИНУТ

Сходить на фильм "Индиана Джонс и королевство хрустального черепа"

- **Режиссер:** Стивен Спилберг
- **Продюсер:** Джордж Лукас
- **В ролях:** Харрисон Форд, Кейт Бланшетт

Шляпа, хлыст, суровый взгляд и легендарное там-парам-пам там-парам – все атрибуты настоящего Индианы Джонса, разумеется, будут сохранены. Спилберг замучил сценаристов, многократно требуя переписать все заново, из-за чего съемки откладывались и откладывались, – определенная гарантия того, что фильм не будет отнесен к жанру "старые дураки решили еще раз заработать денег на былой славе".

O'NEILL KITE CUP 2008
КАЙТСЕРФИНГ, ОСТРОВ ГИФТУН, ХУРГАДА, ЕГИПЕТ, 26-30 МАЯ

TOP-5

Лежание на пляже с коктейлем в руке – релаксация для слабаков. Если хочешь не только отдохнуть, но и провести время с пользой, открыть новые ощущения и испытать на прочность собственное тело, изучи TOP-5 летних экстрим-развлечений.

5 КАЙТСЕРФИНГ

Уникальный и, пожалуй, самый эстетичный вид активного отдыха. Чтобы научиться кататься, особая физподготовка не потребуется. Кайтсерфингом с успехом занимаются даже маленькие дети. Все, что тебе нужно, это, собственно, сам кайт (воздушный змей), доска, желание и инструктор, которого можно найти (как, кстати, и прокатное оборудование) почти на любом популярном морском курорте. Был бы ветер.

4 ВЕЙКБОРДИНГ

Комбинация водных лыж, сноуборда, скейта и серфа. Зародившись в начале 90-х, вейкбординг стремительно завоевал почетное место в сердцах любителей экстрима. Суть в том, что вейкбордиста, стоящего на короткой широкой доске, тянет за собой специальный катер. Скорость – 30-40 км/час. А особая конструкция задней части катера оставляет за собой волну, которую вейкбордист использует как трамплин.

СПРАВКА:

- **Общая площадь страны:** 1000 кв. км
- **Столица:** Каир
- **Разница во времени:** отсутствует
- **Время перелета из Киева:** 4 часа
- **Лучшее время для отдыха:** сентябрь-май
- **Климат:** тропический континентальный, среднегодовая температура воздуха – +25°С
- **Валюта:** 1 египетский фунт = 0,91 грн

Египет – одно из немногих мест на Земле, где лето круглый год, где с завидной регулярностью дует ветер и куда можно без труда добраться из Украины. Памятники древности, безграничная пустыня с восхитительными закатами, море... Хургада – это мекка европейских виндсерферов и кайтеров, успевшая стать их "зимней резиденцией" и местом проведения массы различных соревнований. Именно здесь тренируются и разучивают новые трюки звезды змея и доски и делают первые шаги полные чайники. Тут можно найти "каталку" на любой вкус – от зеркальной поверхности до раскатистых волн. И именно здесь вот уже третий раз в конце мая на головы местных жителей и туристов обрушиваются зрелищное шоу и ураган позитивных эмоций. В этом году соревнования впервые в истории мирового кайтсерфинга будут проходить на небольшом острове в Красном море.

Призовой фонд $10 000 гарантирует настоящий накал страстей и подталкивает спортсменов к сумасшедшим трюкам и полетам.

Организаторы обещали провести состязания в оригинальных традициях настоящей серфовой, пляжной культуры.

VENEZUELA KITEBOARDING WORLD CUP 2008

29 апреля – 4 мая, Венесуэла, Южная Америка

Этап чемпионата мира по кайтсерфингу. Призовой фонд – $40 000, состязания будут жаркими.

BILLABONG PRO TEAHUPOO

8-18 мая, Чупо, Таити

Третий этап Кубка мира по серфингу обещает зрелищное шоу и отличный отдых. Райский уголок земли, самая правильная и долгая в мире "труба", а также звезды серфинга в борьбе за место в рейтинге и призовой фонд в $320 000.

RED BULL X-FIGHTERS

3 мая, Рио-де-Жанейро, Бразилия

Клубы дыма, рев мотора, гул толпы и ни с чем не сравнимая энергетика. Это коррида XXI века, соревнования, совершившие настоящий прорыв в мотофристайле. В новом сезоне зрителей ожидает настоящий накал страстей.

BMX FLATLAND – ВТОРОЙ ЧЕМПИОНАТ УКРАИНЫ

10 мая, Николаев

Фигурное катание бывает не только на коньках. На велосипеде, особенно если это BMX, тоже можно выделывать неслабые фигуры (конечно, если уметь). Кто не верит – может поехать и убедиться лично.

ЗАЛИВ-ТРОФИ 2008

15-18 мая, Керчь

Весенний трофи-рейд по степному бездорожью, этап Кубка Украины по ралли-рейдам. Десятки экипажей, сотни километров и весенний Крым.

NOKIA FISE – 2008

30 апреля – 04 мая, Монпелье, Франция

Отличный фестиваль экстремальных видов спорта. В программе фестиваля – соревнования по следующим дисциплинам: скейтбординг, вейкбординг, маунтинбайк, BMX и роликовые коньки.

3

СНОУБОРДИНГ

Сноубордисты всегда скучают по хорошему снегу и озабочены тем, как бы получше "перезимовать" лето. Выход очевиден: сноуборд-лагерь – тусовка единомышленников: спортсменов, фотографов, операторов, журналистов, диджеев, которые собираются в тех местах, где все еще лежит снег. Те же, у кого денег побольше, могут отправиться в Чили или Новую Зеландию, где не проблема найти свежую целину.

2

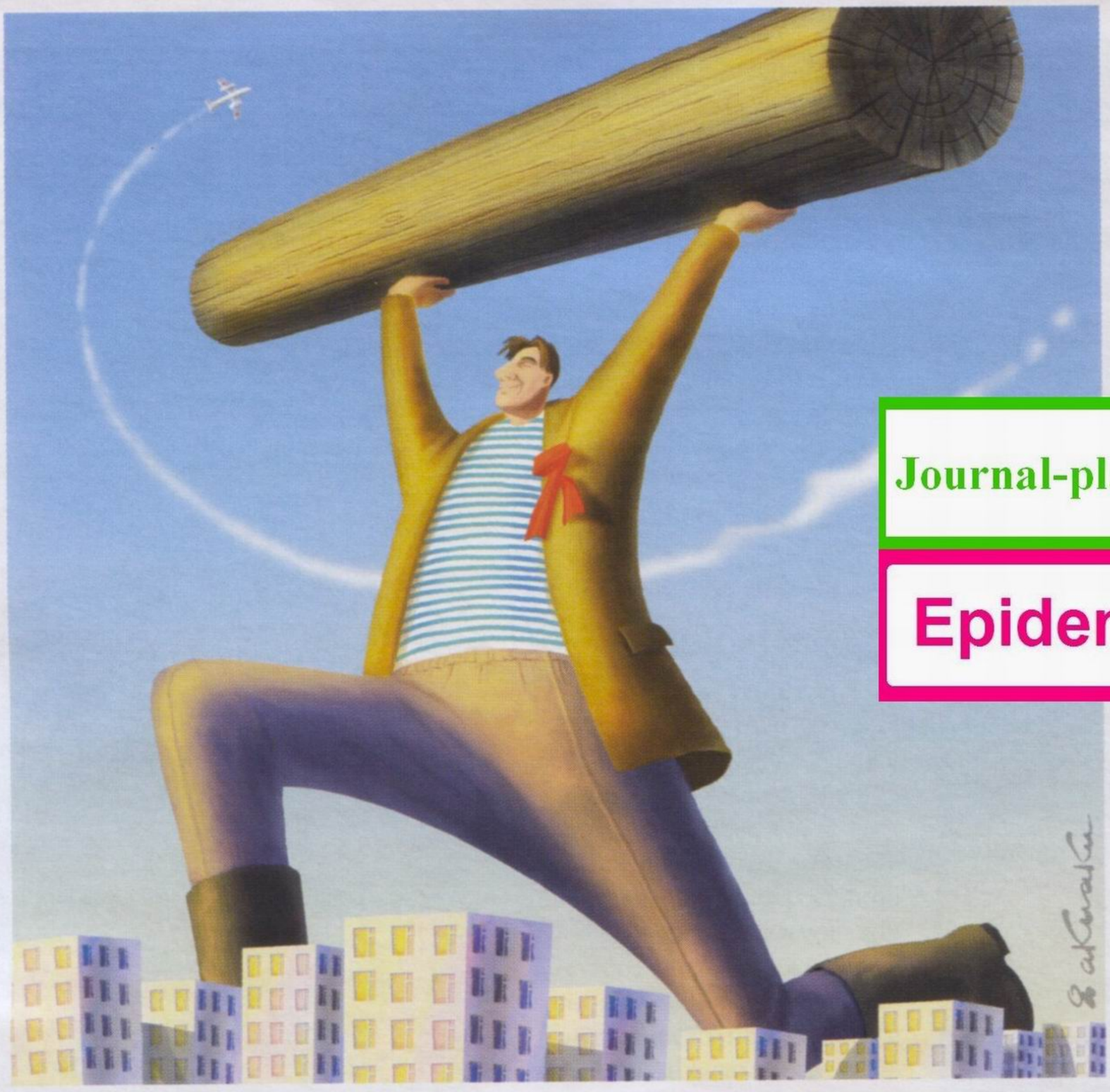
КАЯКИНГ

Несмотря на отсутствие в Украине достаточного количества горных рек, этот вид экстрима у нас с каждым годом набирает обороты. Существуют три основных направления каякинга. Слалом – умение маневрировать и чувствовать лодку. Родео – выполнение трюков за счет особенностей рельефа реки. Сплав – поход на каяке с преодолением различных препятствий: водопадов, бочек, валов.

1

МАУНТИНБАЙК

Даунхилл (спуск по специально проложенным трассам в лесу или на холмистой местности), слалом (преодоление расставленных на трассе препятствий и трамплинов с максимально высокой скоростью), кантри-кросс (катание по очень пересеченной местности), апхилл (прохождение трассы, состоящей только из подъемов)... Любое из направлений маунтинбайка – вызов тебе и твоему педальному коню.



Journal-plaza.net

Epidem.ru

ЛИЧНЫЙ ПЕРВОМАЙ

ТЕКСТ: НИКИТА РОСС

Что-то мне работать в последнее время надоело. Я даже знаю, с чем это связано: наступает месяц май. Май-чародей, май-озорник, веет свежим своим этим самым. Опахалом то есть.

Я, потомственный горожанин, избавлен от необходимости сажать картошку и ремонтировать хлев, так что май для меня — время идеального отдыха. По крайней мере, так было, пока кто-то не перенес многочисленные майские выходные на январь, когда не только мне, но и деревенскому жителю совершенно нечего делать. Поэтому в мае осталось только два "длинных уик-энда", совершенно нелепо разделенных пятью рабочими днями.

Но душа настоятельно требует праздника, причем праздника долгого и, главное, неформального! У каждого из нас должен быть свой личный весенний праздник и свои веские причины его отмечать. Мне, например, задаром не нужен этот государственный "День весны и труда", торжество с таким названием подойдет разве что для посева газона вокруг загородного дома. Нет, это будет мой собственный Первомай. И дело не в том, что я не солидарен с трудящимися, я очень уважаю рабочих Чикаго и даже разделяю их требования о 8-часовом рабочем дне, но этот день я посвящу своему рабочему подвигу, самому главному трудовому триумфу — первому заработанному рублю. Когда мне было лет 10, мы с приятелем, собрав сэкономленные на школьных завтраках деньги, сделали первую в своей жизни оптовую закупку — 10 коробок разноцветных, ярких, граненых ластиков. Они ровным счетом ничего не стирали, но мы, скрыв этот факт от доверчивых покупателей, часов 8 кряду пытались спекулировать таким, как выяснилось, неходовым товаром. Одна коробка стоила рубль, мы пытались продать ее за 10. 1000% навара будоражила мое воображение. За целый день никто ничего не купил, и только под вечер бабушка моего друга великодушно приобрела у нас три ластика уже по совсем демпинговой цене: один рубль. Бир сом, бир сум, бир манат. Впоследствии, чтобы как-то реализовать гигантское количество нераспроданного товара, мы все с тем же приятелем увлеченно строили из ластиков невероятной красоты замки: с галереями, башнями и слуховыми окнами. Здания выходили монументальные, величественные и шаткие, словно подростковая любовь.

Сейчас я рассматриваю это событие как начало своей карьеры: там был и первый бизнес-план, и продуманная ценовая политика, и даже небольшая рекламная кампания (картонный лист с надписью: "Налетай! Ластики!"). Кто знает, возможно, именно тому, бабушкиному рублю я обязан всем, что сейчас имею. Так что мой Первомай — действительно настоящий праздник, и я готов посвятить ему все три первых выходных месяца.

Но вот потом наступает будничная дыра, когда уже нужно выходить на работу, а праздничное настроение еще не утихло. И правильно. Хоть у нас и есть День свободы прессы 3-го мая, но мне милее День Европы. И это тоже будет мой личный праздник, пусть и в рабочий день. Я посвящу его моей первой Европе. Я возьму путеводитель по Болгарии и ненадолго окунусь в приятную ностальгию: вспомню себя с широко раскрытыми глазами, полным восторга и трепета, рассматривающего собор Александра Невского в Софии. Первый раз родители вывезли меня за бугор. Конечно, я бы мог приурочить эти воспоминания ко Дню пограничника в конце мая, но на этот случай у меня есть другие истории. Пусть раньше и шутили, что Болгария не заграница, но то, что она — Европа, никто оспаривать не будет. Так что решено, 17-го мая — День моей первой Европы.

"В эпоху глобализма я хочу отстоять право на свои маленькие праздники, в которые я буду радоваться вместе со всеми, но отмечать что-то свое"

Май специально создан для праздников, которые отлично умещаются в несколько будних дней между официальными выходными. Мы трудились весь год, стоически пережили осень и зиму и уж теперь-то имеем полное право немного расслабиться. Так что 6-е мая, День Георгия Победоносца, я со спокойным сердцем причисляю к своим личным праздникам. Потому что мне действительно есть что отметить. Ведь именно с моим персональным тренером Георгием, или просто Гошей, у меня связана самая настоящая победа. И не одна. Первый раз я победил свою лень и тогда еще дряблые мышцы, когда заставил себя ходить в тренажерный зал. Второй раз меня охватило триумфальное ощущение победы, когда я, рассматривая себя в зеркале, четко увидел рельеф собственного торса. Ну и главная наша с Георгием победа — тот вес, который стоит в моем кондуите напротив графы "жим лежа". Так что 6-е мая — День моего личного Георгия Победоносца.

На следующий день календарь опять предлагает нам торжество — День радио, 7-го мая. И опять у меня есть повод его отметить! В 8 лет я каким-то замысловатым способом соединил наш трехпрограммник с телефоном. В результате чего телефон регулярно звонил, а когда мама снимала трубку, то слышала что-то вроде: "Прослушайте, пожалуйста, фортепьянную пьесу Эдварда Грига "В пещере горного короля" в исполнении Кирилла Павлова, лауреата какой-то там премии". По итогам моих экспериментов родители признали во мне несомненный талант и даже отдали в музыкальную школу, в класс фортепьяно, и заодно определили в кружок радиотехников. Ни то ни другое мне, конечно, в жизни не пригодилось, несмотря на то, что я умею собрать приемник и сыграть пьесу Раухвергера "Корова". Но значение радио в моей жизни трудно переоценить, ведь именно оно стало первым официальным поводом признания моих талантов. Так что 7-е мая — Мой личный День радио.

Есть еще официальные торжества. Парады, демонстрации и митинги. Оркестры на перекрытых улицах и стихийная торговля свистками. "Праздник со слезами на глазах". Повод очень достойный — День Победы. Конечно, можно купить флажок и букет гвоздик и по старой доброй традиции раздаривать цветы встречным ветеранам, можно поехать на дачу и безмятежно проваляться все выходные в гамаке, так и не увидев праздничного салюта, но ведь у каждого из нас есть свои личные победы и целых три выходных дня, чтобы о них вспомнить.

В эпоху глобализма я хочу отстоять право на свои маленькие праздники, в которые я буду радоваться вместе со всеми, но отмечать что-то свое. Я вообще считаю, что каждый должен получить возможность сам выбрать себе выходные в мае, пусть для кого-то это будет официальный Первомай, а для кого-то личным праздником станет 11-е — день рождения Антона Сигизмундовича Ловенгардта, журналиста столетней давности.

Стоило бы завести специальную форму-заявление начальству с указанием дат проведения своих собственных праздников, их причин, с подробной аргументацией. И поправки соответствующие в законы внести — "О личных праздниках в мае". "Торжественные шашлыки" в честь Международного дня Солнца или "Праздничные шарады" прямо в офисе в честь Дня славянской письменности и культуры. И уж конечно, каждому обязательно нужно отметить последний весенний день — 31 мая — официальный День отказа от табакокурения. Я бы специально все курилки в этот день в офисах позакрывал. Пусть люди празднуют. ■

БЮЛЛЕТЕНЬ

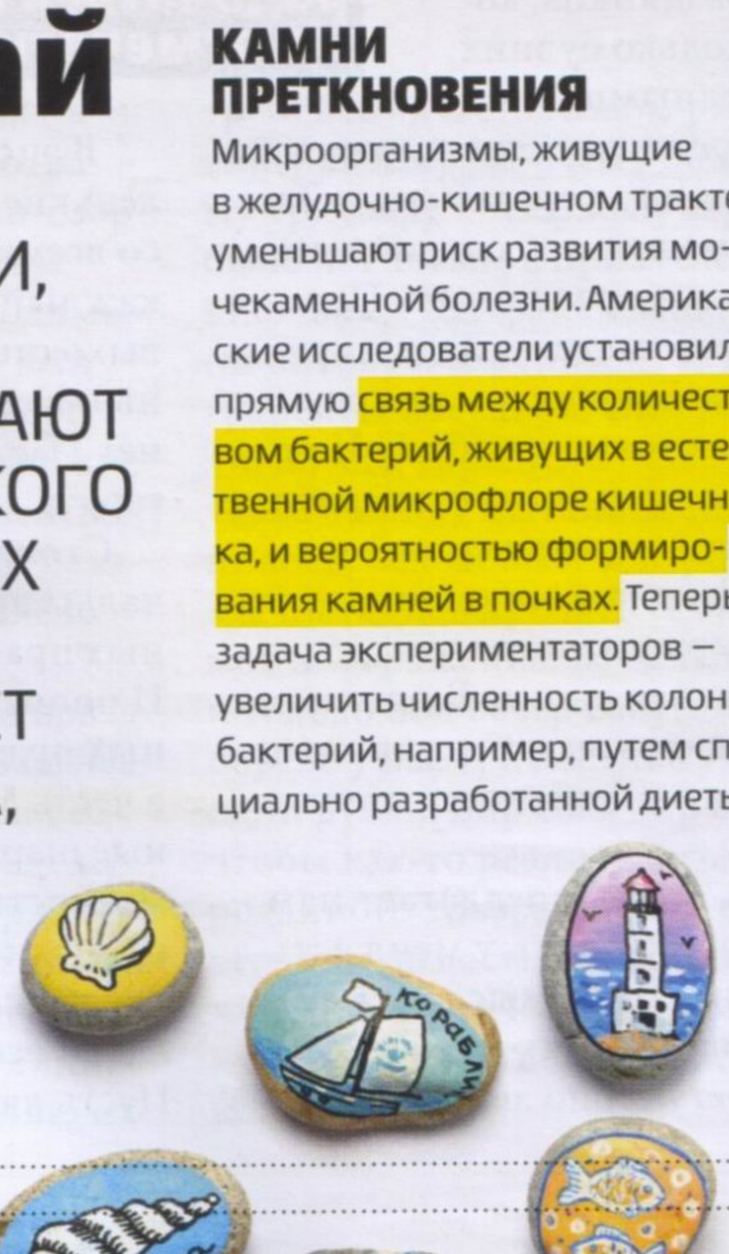
УКРАИНЦЫ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО ВОСЕМНАДЦАТИ ЧАСОВ В ГОД, ЕВРОПЕЙЦЫ – ОТ ДВУХ ДО ДЕВЯТИ ЧАСОВ.

Грызи и щелкай

ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ МАГНИЯ (ЗЛАКИ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, МОРСКАЯ КАПУСТА) ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЮТ ВЕРОЯТНОСТЬ ГЕМОРРАГИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА. ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА КАРОЛИНЫ, МАГНИЙ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА СОСУДЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА, СНИЖАЯ В НИХ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И УМЕНЬШАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КЛЕТОК К ИНСУЛИНУ.

КАМНИ ПРЕТКНОВЕНИЯ

Микроорганизмы, живущие в желудочно-кишечном тракте, уменьшают риск развития мочекаменной болезни. Американские исследователи установили прямую связь между количеством бактерий, живущих в естественной микрофлоре кишечника, и вероятностью формирования камней в почках. Теперь задача экспериментаторов – увеличить численность колонии бактерий, например, путем специально разработанной диеты.



ИЗОБРЕЛИ...

...новое лекарство, призванное бороться с метастазами раковых опухолей. Как известно, злокачественные клетки разносятся по организму через кровь, прикрываясь тромбоцитами, которые защищают их от атак иммунной системы. Исследователи из Университета Вашингтона заявляют, что этот препарат ослабляет защитное действие тромбоцитов. Эксперименты на мышах уже подтвердили его эффективность.

УСТАНОВЛЕНО...

...хроническое недосыпание увеличивает риск развития сахарного диабета. Дело в том, что недостаток глубокого сна нарушает способность организма регулировать уровень сахара в крови. В результате, по мнению медиков, страдают аппетит, пищеварение, а заодно и возрастает вероятность возникновения этой тяжелой болезни.

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...ароматерапия никак не воздействует на организм человека. К такому выводу пришли ученые из Университета Огайо. После многомесячного эксперимента было установлено, что вдыхаемые ароматы не влияют ни на эндокринную систему, ни на иммунитет, ни на восприятие боли. Единственный эффект, который наблюдался у некоторых пациентов, – кратковременное улучшение настроения и прилив положительных эмоций.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., PHOTOTAKE/EAST-NEWS

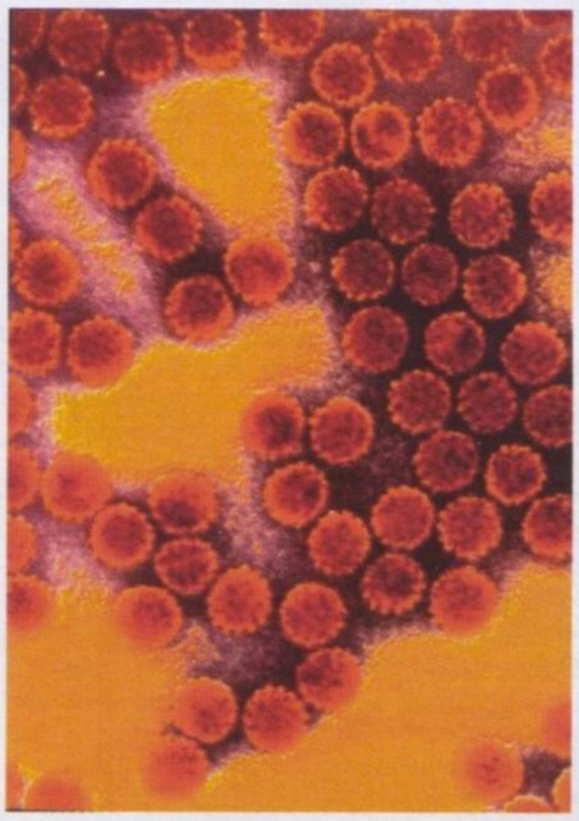
ОТ 7 ДО 13 МИНУТ – СТОЛЬКО, ПО МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА ЖЕНЩИН, ДОЛЖЕН ДЛИТЬСЯ ИДЕАЛЬНЫЙ СЕКС

СОН С ПЕРЦЕМ

Сотрудники Университета Тасмании открыли новый способ борьбы с бессонницей. Они рекомендуют пациентам, мучающимся от невозможности своевременно заснуть, систематически добавлять в пищу перец чили. Правда, доза должна быть умеренной, ибо переизбыток влечет расстройство желудка, а в такой ситуации снова будет не до сна.

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

Люди, воздерживавшиеся в молодости от алкоголя и начавшие употреблять его только в среднем возрасте, значительно реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто пьет со школьной скамьи. Более того, они заболевают даже реже, чем вообще непьющие. Таковы данные, полученные учеными из Университета Южной Каролины. При этом пытливые исследователи особо отметили, что речь идет об умеренном (1-2 порции в день) употреблении алкоголя.



ЛИШНИЙ РОТ

Резкий рост онкологических заболеваний полости рта, наблюдающийся в последнее время, связан с модой на оральный секс. Основной виновник подобной тенденции – папилломавирусная инфекция, передающаяся при подобных контактах. Дело в том, что, считая оральный секс более безопасным, большинство занимающихся им людей отказываются от элементарных мер предосторожности и, судя по всему, делают это совершенно напрасно.

Реклама

У Відні, як у футболі, є все: мистецтво, культура та надійні ворота!

Нікі Ватцінгер, футболістка Бундесліги, запрошує вас на свято Радості життя та Насолоди спортом

Докладніша інформація на www.vienna.info/ru

Тут вирішиться доля чемпіонату Європи.
7-29 червня 2008

Відень
www.vienna.info
чекає на Вас

Угорь

ANGUILLA ANGUILLA – ПО-ХОРОШЕМУ ЖИРЕН, ВКУСЕН ОЧЕНЬ И СКОЛЬЗОК

Хочешь снять шкуру со свежего угря, имей в виду: с ним надо как со змеей поступать. Сначала сделай круговой надрез за жабрами, потом убери лишнюю слизь, протерев солью, потом уцепись за шкуру и снимай, как перчатку, придерживая рыбу за голову. И только потом удаляй голову и внутренности.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Белки – до 15 г
Жиры – до 30 г
Витамины:
A – 0,5-0,9 мг
E – 0,3 мг
PP – 3,2 мг
B_1 – 0,1 мг
B_2 – 0,2 мг
B_9 – 4,5 мг
Микроэлементы:
Железо – 0,4 мг
Фосфор – 220 мг
Цинк – 500 мкг
Йод – 20 мкг

1

По-бельгийски

Он же – угорь в зеленом соусе. Здесь нужны экземпляры поменьше. Чисть их и режь на кусочки примерно по 2,5 см. Потом налей в сотейник немного масла, положи туда же рыбу, соль, перец и много мелко нарезанной зелени: шпинат (или щавель), шалфей, эстрагон, петрушку. Закрой крышкой и поставь на 10-15 минут на небольшой огонь. Потом добавь белого вина и немного воды. Жидкость должна полностью покрывать рыбу. Вари на самом маленьком огне 10-12 мин. Вынимай угря и клади в миску. В то, что осталось в сотейнике, добавь 3-4 яичных желтка, взбитых с соком двух лимонов, и мешай. Когда соус станет однородным, залей им рыбу и поставь охлаждаться.

2

По-провансальски

Пицца фактически. Угрей режь небольшими кусками. Очищенный картофель – ломтиками. Рыбу и картошку клади в маринад из оливкового масла, мелко нарезанного чеснока, соли и перца на 1 час. В это время оттаивай две основы для пиццы. Когда размякнут, смажь маслом для пущей эластичности и дай впитаться. Один круг клади в форму чуть меньшего диаметра, смазанную растительным маслом. Сверху – угря и картофель. Закрой вторым кругом и защипывай края. Верхний круг несколько раз проткни вилкой, чтобы выходил пар.

3

По-балтийски

Разрежь угря на куски и отваривай минут 10-15 с пряностями (на 1 кг рыбы – по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3-4 горошины душистого перца). Готовую рыбу клади в керамическую миску и делай маринад. Нарежь тонкими кольцами 3 луковицы. Вскипяти воду с уксусом (концентрация – по вкусу), добавь соли, сахара, лавровый лист, пару бутонов гвоздики и горошин душистого перца. Клади в нее лук, доводи до кипения. Потом заливай маринадом рыбу и ставь охлаждаться. Есть можно через 3-4 часа.

4

По-японски

Роллы из копченого угря в омлете. Для начала раздобудь где-нибудь прямоугольную сковороду (сойдет и обычный поддон). Разбей 5 яиц, добавляй в них мирин (разновидность саке) – 20 мл, соевый соус – 10 мл, бульон даси – 50 мл. Перемешай. Отрежь длинную и широкую полосу рыбы. Из размороженного шпината отожми лишнюю воду и сделай колбаску, также по ширине сковороды. Теперь грей сковороду, смазывай ее маслом, лей туда немного яичной массы, чтобы прикрыть дно. Когда блин схватится, сверни его в трубочку (можно деревянными лопатками) и сдвигай на край сковороды. Мажь свободное место маслом и заливай яйца, чтобы подтекали под готовый рулет. Схватилось – клади угря рядом с рулетом и заворачивай блин в другую сторону. В следующий слой клади шпинат. И так пока хватит терпения и продуктов. Потом дай остыть, порежь на роллы и посыпь кунжутом. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK

ФАК: FAQ

13 ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ НЕ СТЫДНО ЗАДАТЬ MEN'S HEALTH

ТЕКСТ: ОЛЕГ ГОРШКОВ, ФОМА ЗИННИК

01

ЧТО МНЕ НАДЕТЬ, ЕСЛИ Я СОБИРАЮСЬ НА ОРГИЮ?

По всем понятиям оргия – мероприятие ответственное и экзотическое. Если ты идешь не на гей-вечеринку, одевайся как можно проще. Без наворотов. Снизу – джинсы, сверху – неброский трикотаж. На ноги – ботинки или туфли, но ни в коем случае не пахучие кроссовки или, не дай бог, кеды. Пусть все видят, что ты одет просто, но со вкусом: значит, и в делах сексуальных ты такой же. А всякие там лиловоалые накидки, ирокезы, цепи и черные, с блестками, плащи выдают в тебе инфантильного дурака – да еще и неуверенного в себе. Нечего и говорить, что ты должен быть хорошо выбрит, освежен и сверкать белыми зубами. Ну а остальное – уже личные предпочтения. Трусы с веселыми кондомчиками, майка с танцующими кукушками: юмор в сфере нижнего белья в общем приветствуется. Недопустимы только джинсы на болтах, потому что расстегивать их негнущимися от возбуждения пальцами очень и очень тяжело.

02

КАКОЕ S&M ОБОРУДОВАНИЕ БЕЗОПАСНО, НАДЕЖНО И ДОЛГОВЕЧНО?

Если ты пока не готов к совсем экстремальным поступкам, рекомендуем отовариваться в секс-шопах, хотя бы приблизительно похожих на обычные шопы, то есть магазины, и обходить стороной ларьки с неоновыми сердцами на задворках радиорынков. Среди прочего ассортимента советуем отмечать шведские, немецкие, британские и голландские марки.

03

МОЯ ДЕВУШКА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ Я ОБСТРИГ СВОЙ ЧЛЕН, А ТО ОН КОЛЕТСЯ. А Я НЕ ХОЧУ: ЧТО Я — ПЕДИК, ЧТО ЛИ?

На последний вопрос у нас нет однозначного ответа. Что до твоего члена — поверь, времена, когда женщин привлекал шерстяной покров самцов, остались давно позади. Быть может, не в каменном веке, но как минимум в XX. И если ты не хочешь быть похожим на парня из шведской порнографии 70-х годов — сделай это, побрей пах, только не налысо. Немного волос все же оставь. И пусть тебя утешает тот факт, что стриженый пенис будет выглядеть более крупным. Для стрижки можешь использовать обычный триммер или электробритву. С опасной лучше дела не иметь.

04

МНЕ НРАВИТСЯ ДЕЛАТЬ МОЕЙ ДЕВУШКЕ КУННИЛИНГУС, НО НЕ НРАВИТСЯ РЕЗКИЙ ЗАПАХ ИЗ ЕЕ ВЛАГАЛИЩА

Женские вагинальные соки имеют большую кислотность, чем остальные части тела (6,5 по шкале pH против 4), поэтому и вкус у них не всегда самый приятный. Впрочем, все зависит от личных предпочтений. Наполеон, например, требовал от Жозефины никогда не подмываться перед любовными утехами. Великий полководец любил все натуральное. Британский сексолог Натали Энгер рекомендует перед тем, как погрузиться в плоть девушки, выпить стакан вина — после него и вагинальные соки пойдут на ура. Кстати, ученые утверждают: если тебе особенно нравится вкус твоей женщины, значит, ваши иммунные системы совместимы и вы можете вместе произвести на свет парочку отличных детей. Другие ученые утверждают — если тебе очень нравится вкус вина, то контролируй его потребление, а то до женских соков дело может и не дойти.

05

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ СЕКС ВТРОЕМ НЕ ПРЕВРАТИЛСЯ В МИННОЕ ПОЛЕ? И ЧТОБЫ ОН УДАЛСЯ И НИКТО НЕ ОСТАЛСЯ ОБИЖЕННЫМ

Залог успешного секса втроем — грамотная организация и выбор лидера. Если ты — единственный юноша в этой тройке, бери инициативу на себя. Если единственной оказалась девушка, то роль лидера принимает на себя она. В сексе втроем всегда может случиться так, что ты чувствуешь себя покинутым. Если нет — значит, все идет по плану. Всегда уделяй своей девушке больше внимания, чем приглашенной гостье.

Золотое правило секса втроем: если речь идет о паре и приглашенном госте — ложиться спать нужно все же вдвоем, а гость (или гостья) должен уйти. Чтобы наутро не было проблем.

06

МНЕ 25. У МЕНЯ С ЭРЕКЦИЕЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, НО ГОВОРЯТ, ЧТО С ВИАГРОЙ СЕКС БУДЕТ НАМНОГО КРУЧЕ. СТОИТ ЛИ ПОПРОБОВАТЬ?

Определенно нет. В этом убеждены практически все здравомыслящие сексологи. К помощи стимуляторов прибегнуть ты еще успеешь, вот тогда и проверишь, насколько это круто. Компании, продающие лекарства, промывают мужчинам мозги. "У вас один раз не получилось? Срочно купите таблетки!" Это абсолютная чушь. Периодические сексуальные неудачи абсолютно нормальны. О проблемах с потенцией можно говорить лишь тогда, когда у мужчины не получается в течение месяцев, причем даже с самим собой.

07

МНЕ НРАВИТСЯ СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕНСКОЕ БЕЛЬЕ, Я ЧАСТО ДАРЮ ЕГО СВОЕЙ ДЕВУШКЕ, А ОНА ГОВОРИТ, ЧТО В КРУЖЕВА И ЧУЛКИ В СЕТКУ ОБЛАЧАЮТСЯ ЛИШЬ ПРОСТИТУТКИ. КОГДА Я НАЧИНАЮ СПОРИТЬ, ОНА СПРАШИВАЕТ: "А ЧТО, БЕЗ ВСЕГО ЭТОГО ТЫ МЕНЯ НЕ ХОЧЕШЬ?" КТО ПРАВ?

Вообще-то прав, конечно, ты. И если девушка ассоциирует сексуальное белье с чем-то грязным и пошлым, то, видимо, у нее проблемы или комплексы. Поговори с ее подругами, попроси их убедить ее в том, что в красивом белье нет ничего предосудительного. Попробуй, в конце концов, пойти на компромисс. С такой робкой девушкой очевидно придется отказаться от пояса с застежками и прозрачного белья, делай выбор в пользу чего-то более спортивного, но не поступайся основными принципами. Найдите удовлетворяющий вас обоих баланс.

08

Я ПЕРЕСПАЛ СО СВОЕЙ ЗНАКОМОЙ, С КОТОРОЙ МЫ ДО ЭТОГО БЫЛИ ДРУЗЬЯМИ. ПО ПЬЯНИ. НЕУЖЕЛИ ДРУЖБЕ ТЕПЕРЬ КОНЕЦ?

Скорее всего, да. В следующий раз как следует подумаешь. В том числе о том, стоит ли пить очередную рюмку. Исследования показывают, что в 9 из 10 случаев подобного случайного секса причиной оказывается алкоголь.

Если и должны быть в сексе какие-то табу, то это не "золотой дождь", не дизельная минет-машина и даже не секс с крупным рогатым скотом, а именно секс с друзьями. В тот момент, когда ты склоняешь к сексу друга противоположного пола, ты превращаешь его из дорогого и близкого тебе человека в машину для секса. Даже если наутро удастся возродить отношения, такими, как прежде, они уже не будут. Лучше купи себе резиновую бабу, а друзей не трогай.

09

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЕСЛИ Я НЕ ПОМОЮ СВОЙ ПЕНИС ПОСЛЕ АНАЛЬНОГО СЕКСА, ТО НАУТРО ПРОСНУСЬ С БУКЕТОМ ВСЕВОЗМОЖНЫХ БАКТЕРИЙ?

Вообще-то мыться нужно после любого секса, в том числе вагинального и орального. При анальном, разумеется, ты берешь на себя особый риск. Во-первых, бактерии, находящиеся в прямой кишке, могут вызывать уретрит. Во-вторых, вагина гораздо более беззащитна перед инфекцией, чем твой член, поэтому тщательно отдрай пенис, прежде чем перейти от анального секса к вагинальному.

10

НАМ ДОВОЛЬНО ЧАСТО ПРИХОДИТСЯ СТИРАТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ. МОЯ ДЕВУШКА УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ВСЕ ПЯТНА — ОТ СПЕРМЫ, ХОТЯ Я ОЧЕНЬ АККУРАТЕН. И ТРЕБУЕТ, ЧТОБЫ СТИРКОЙ ЗАНИМАЛСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО Я, ПРИ ЭТОМ ПОКУПАЛ ДОРОГОЕ ХИМИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО, “ЧТОБЫ ОТСТИРАТЬ ЭТУ ГАДОСТЬ”

Сперма действительно может оставлять пятна, но мужчине довольно просто следить за тем, чтобы она не попадала туда, куда он не хочет. Женщинам же за своими выделениями в постели уследить гораздо сложнее. Поэтому чаще всего пятна остаются именно от природной вагинальной смазки — так своей девушке и передай. Кстати, отстирать такие пятна гораздо сложнее, чем сперму. Также серьезно испортить белье могут некоторые виды гелей и лубрикантов.

11

А КАК МНЕ УГОВОРИТЬ СВОЮ ДЕВУШКУ НА АНАЛЬНЫЙ СЕКС, ЕСЛИ ДЛЯ НЕЕ ЭТО В ПЕРВЫЙ РАЗ?

Согласно нашим исследованиям, главное, что пугает девушек в анальном сексе, — его болезненность. Также нам известно, что подавляющее большинство не пробовавших его с удовольствием попробуют. Так что твоя задача — максимально плавно и безболезненно ввести ее в этот дивный новый мир. Попробуй начать с ласк небольшим анальным вибратором, используя большое количество специального геля на водной основе. Не стоит при этом обделять вниманием клитор и вход во влагалище. Если ей понравится — можно перейти к проникновению. Считается, что оно будет менее болезненным, если девушка окажется сверху. К тому же она всегда сможет остановиться, если ей что-то не понравится.

12

МЫ С ДЕВУШКОЙ УСТАЛИ ИСКАТЬ ТОЧКУ G. НАМ СКУЧНО. ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Точка G уже года три как чудовищно немодно. Давай бороться за мужское равноправие! Пусть ищет какую-нибудь точку у тебя. В конце концов, что такое простата, как не та же самая точка G, только в мужском варианте? Можете также искать редкие пластинки "Битлз", выпущенные фирмой "Мелодия", — их можно продать зарубежным фанатам за приличные деньги.

13

ИНОГДА МНЕ ХОЧЕТСЯ КОНЧИТЬ НА ЕЕ ЛИФЧИК. МЕНЯ СМУЩАЕТ ТОЛЬКО ТО, ЧТО Я ЗАПЛАТИЛ ЗА ЭТУ ВЕЩИЦУ 200 ЕВРО, А СПЕРМА МОЖЕТ ЕЕ ИСПОРТИТЬ

Это ты зря. Если ты не монстр из японских комиксов и не кончаешь серной кислотой, то бояться за сохранность дорогого белья не стоит. Современные изготовители делают его достаточно прочным и пригодным для частых стирок. ■

КУШЕТКА СЕКСОПЕВТА

Теле- и радиоведущий Семен Чайка с удовольствием говорит на любимые темы

ГОСПОДА, МЫ — ЗВЕРИ

Человек себе придумал тысячу вещей, помощников в разных сферах жизни. Без них, в принципе, несложно обойтись, но с ними как-то привычнее. Можно щуриться, а можно надеть очки или вставить линзы. Можно утречком просто сплюнуть, а можно зубы почистить щеткой, да еще и с зубной пастой. Можно держать все в голове, а можно взять блокнот (компьютер, ноутбук, гаджет) и записать.

И вот что я имею сказать. Добрый крепкий вибратор с мотором и переключением скоростей — не хуже зубной щетки. А для женщин — даже лучше. Зубы им чистить не очень удобно, но вот все остальные места — сколько угодно. Крайне странно мне слышать от некоторых радиослушателей, что сексуальные игрушки — удел психически нездоровых людей и аномалия. Пользоваться растворимым кофе, к примеру, не аномалия. Заменитель сахара — тоже нормально. Пластик вместо дерева — дело привычное, а вот секс должен быть, конечно, чистым, натуральным. Вот животные: они же ничем не пользуются, верно? Они только натуральным органом да в натуральную вагину — хлоп, хлоп, хлоп! Но они же при этом и не сексом занимаются вовсе, а размножаются. Не пристало человеку брать за идеал чистые, ничем не замутненные отношения животных! На то он и человек, чтобы стремиться к совершенству, искать новые пути, открывать неизвестные горизонты — из латекса и лубрикантов.

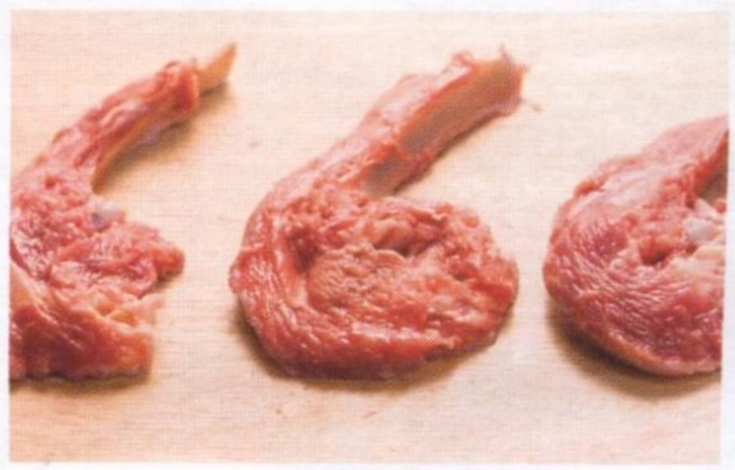
И вообще, сексуальные игрушки для взрослого человека имеют характер психологического усилителя сексуальных возможностей. Это скорее внимание к сексу, акцент на сексе, это свидетельство того, что человек об этом думает, и не исключено, что есть проблема, которую он пытается решить. Несмотря на все усилия партии и правительства в приснопамятные годы, мы все же больше идеалисты, нежели материалисты, посему сексуальное возбуждение при виде искусственной вагины наступает не от ее вида и формы, а от умения фантазировать и превращать эти фантазии в реальность, пусть и ненадолго, а если нет фантазии, то это уже проблема другого характера.

Другой мой слушатель считал, что искусственный орган может развратить супругу, ведь он, дескать, на батарейках и не устает, много часов вибрируя и все время находясь в рабочем состоянии. Ни один мужик столько не сможет. И либо женщина начнет требовать от своего мужчины невозможного, либо совсем откажется от его услуг. Похоже, этот мой слушатель боится конкуренции, боится быть хуже резинового фаллоса. Он не знает, что заменить живой мужской орган не умеет ни один, даже самого натурального вида и самых широких возможностей имитатор. Но если мужчина берет в руки игрушку и вступает со своей женщиной в сексуальную игру, то именно игрушка должна стать придатком в этой игре, а не сам мужчина. Как можно бояться бездушного куска резины и пытаться соревноваться с ним? Где же ваша уверенность в себе, господа? Вы ведь звери, господа. Пользуйтесь этим.

ВКУС ОВНА

ТОМУ, КТО ДО СИХ ПОР СМОТРИТ НА БАРАНИНУ, КАК НА НОВЫЕ ВОРОТА, МЫ ГОТОВЫ НЕ ТОЛЬКО ВЫРАЗИТЬ ГЛУБОКИЕ СОБОЛЕЗНОВАНИЯ, НО И ПОДСКАЗАТЬ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ И ПРИГОТОВИТЬ ЭТО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ МЯСО.

ИСПОЛНЕНИЕ И ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА



Котлета

Строго говоря, наша родная котлета – от французского cotelette (ребрышко). То есть отбивная с косточкой изначально. В том числе и баранья. И тут чем моложе ягненок – тем лучше. Дело в том, что у баранов ребра растут, крепнут и ширятся всю жизнь. Чем старше животное – тем толще котлета и жестче мясо. Котлеты из ягненка (толщина около 2,5 см) жарятся на гриле практически мгновенно (по 3 мин. на каждой стороне). И мариновать их заранее не надо, и отбивать можно не слишком тщательно. Так, посолить-поперчить. Если мясо постарше, с ним лучше заранее повозиться. Да и жарить хорошо бы не на гриле, а в сковороде, предварительно макнув в яйцо и обваляв в муке или панировочных сухарях.

РАЗДЕЛКА

Первая проблема – придя в магазин, правильно назвать часть, которая вписывается в твои гастрономические планы. Задача облегчается тем, что тушу принято делить всего на восемь частей.

1. **Шейка** Ее чаще всего тушат, чтобы мясо понежнее стало. Или делают фарш для люля-кебабов.
2. **Шейно-спинной кусок** Лучше тушить или варить. Целиком или разделав на несколько порций.
3. **Корейка (передняя часть)** Нежный кусок с ребрами продается целиком или разделенный на котлеты. Можно жарить на сковородке, гриле или запекать.
4. **Корейка (задняя часть)** Ее задняя часть – самое нежное мясо молодого барашка. "Короткое седло" – на кулинарном сленге.
5. **Почечная часть** Совместно с задней частью корейки составляет "длинное седло". Можно разделить на отбивные, но лучше делать жаркое из целого куска. Или тушить.
6. **Задняя нога** Запекать! Много нежного, нежирного мяса и мало костей. Жиго или длинной ногой называют кусок, состоящий из ноги с изрядной частью филея. Если в твоей духовке не умещается – режь на шашлык.
7. **Грудинка** Жирный кусок. Лучше целиком запекать или тушить. Можно заранее отделить мясо от костей.
8. **Лопаточная часть** Мясиста и в меру жирна. Идеальное сырье для шашлыков. Но можно и варить, и запекать.

Шашлык

Лучше лопатки для шашлыка не придумаешь. Сочно и прожаривается быстро. Имеется в наличии молочный ягненок – никаких проблем. Режь на куски и на шампур, посолив-поперчив и взбрызнув вином, скажем. Если агнец заметно старше полугодовалого, без маринада не обойтись. Какого – выбирай сам (все в расчете на 1 кг шашлыка):

● **Йогуртовый** Смешай 70-80 г живого йогурта, по 1 ст. л. томатпасты и растительного масла, по 1 ч. л. соли и красного молотого перца (жгучесть – по вкусу). Тщательно перемешай с мясом и оставь на 12 часов в холодке.

● **Лимонный** Не слишком мелко режь 1 кг лука, перемешивай с мясом, добавив сок крупного лимона, 5 ст. л. соуса ткемали, соль и прочие специи. Ставь под гнет (например, пара гантелей) на 3 часа в прохладное место.

● **Горчичный** Объедини 4 ст. л. сладкой горчицы, по 2 ст. л. соевого соуса и оливкового масла, сок 2 лимонов, небольшой пучок измельченной кинзы, пару давленых зубчиков чеснока и 1 ч. л. соли. Клади в миску мясо, перемешивай с маринадом и дай постоять не менее часа в прохладном месте.

● **Чайный** Чисто австралийский рецепт. 50 г заварки черного чая с высоким содержанием танина заливай 0,5 л кипятка и дай настояться. Когда остынет, процеди и заливай мясо. Потом на 3-5 часов в прохладное место.

● **Помидорный** Мелко режь 6-8 помидоров и 2-3 луковицы. Перемешивай с мясом, соли, перчи – и под пресс на 4-5 часов. Можно добавить болгарского перца и любые другие специи.

● **Винный** 2 луковицы режь кольцами. Мясо клади слоями, пересыпая раздавленными горошинами черного перца (всего – 10 шт.) и кольцами лука. Заливай 2 стаканами красного сухого вина, слегка разбавленного водой, 1 ст. л. лимонного сока с 1 ч. л. сахара. Добавляй 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 1 ч. л. сахара, соль. Мариновать не более 2-3 часов.

● **Луковый** Режь 2 кг очень сочного лука. Перемешивай с мясом, посолив, поперчив и добавив лавровый лист. Если мясо не самой первой молодости, добавь немного красного вина или гранатового сока. Оставь в прохладном месте на 5-8 часов.

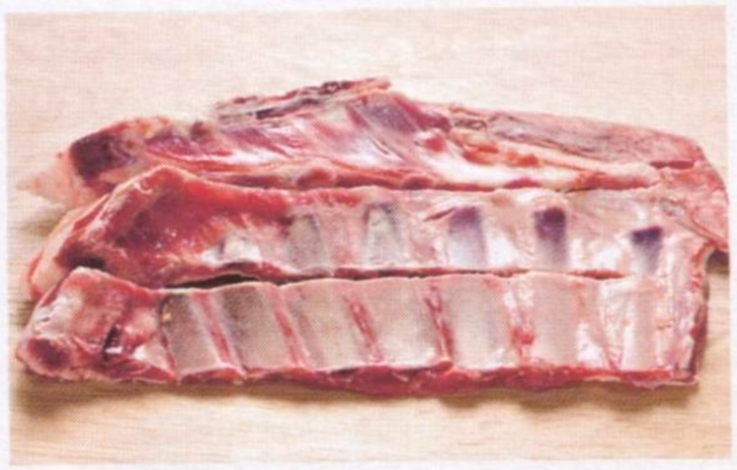
● **Кефирный** Мясо соли и обваливай в измельченной зелени базилика и укропа. В 1 л кефира влей 1 ст. л. лимонного сока. Туда же 2 мелко нашинкованные луковицы и перец горошком. Заливай мясо и ставь в холодильник на 3-4 часа.

Нога (жиго)

Кто-то предпочитает нежную, без характерного бараньего привкуса молочную ягнятину, другим по душе мясо с более зрелым вкусом (например, известным гурманам — французам). Тем не менее поверхность мяса надо зачистить от пленок, жира и жил. И убрать тазовую кость. Желаешь аппетитную корочку — начинай запекать на максимуме. Потом жар убавляй. Далее — по рецепту из любой кулинарной книги. Мясо с кровью при температуре 230°С получишь через... Здесь надо прикинуть, сколько весит нога (обычно от 3 до 5 кг), и запекать ее из расчета 13-15 мин. на 1 кг веса. Крови не жаждешь, но любишь сочно-розовый оттенок — тогда около 20 мин. на 1 кг мяса. Любишь мясо прожаренное — увеличивай время до 40 мин., но уменьшай температуру (минут через 10-15) до 180°С. Смотри не передержи. Иначе получится подметка. И не забывай каждые 10 мин. поливать ногу выделившимся соком (если его мало, добавь бульона или кипятка). В любом случае, не подавай ногу с пылу с жару. Пусть полчаса отдохнет-отпарится в теплом месте. Можно ее даже в фольгу обернуть, чтобы соки лучше распределились по мякоти.

ДЛЯ ЭСТЕТОВ

Если тебе категорически не нравится бараний привкус, лучше купить говядину, чем бороться с ним изуверскими способами типа замачивания в воде с уксусом часа на полтора. Если все не так критично, стоит вспомнить о специях и приправах. Всемирно признанные борцы с привкусом — чабрец, майоран, чеснок и душица. Если не перебарщивать, то сгодится и розмарин, и даже можжевельник. А вот зира, например, аромат овна усиливает. Недаром она имеет такой успех в Средней Азии, где, говорят, большой популярностью пользуются сухарики с бараньим вкусом. Но самый радикальный способ придумали, а точнее, переняли у жителей колоний, англичане. Мятный соус называется. Рецепт прост: 2 ст. л. сахара растворите в 4 ст. л. кипятка. Сироп остудите. 50 г мелко порезанных листьев мяты залейте винным уксусом и дайте постоять несколько минут. Потом добавьте сахарный сироп. И ешьте.

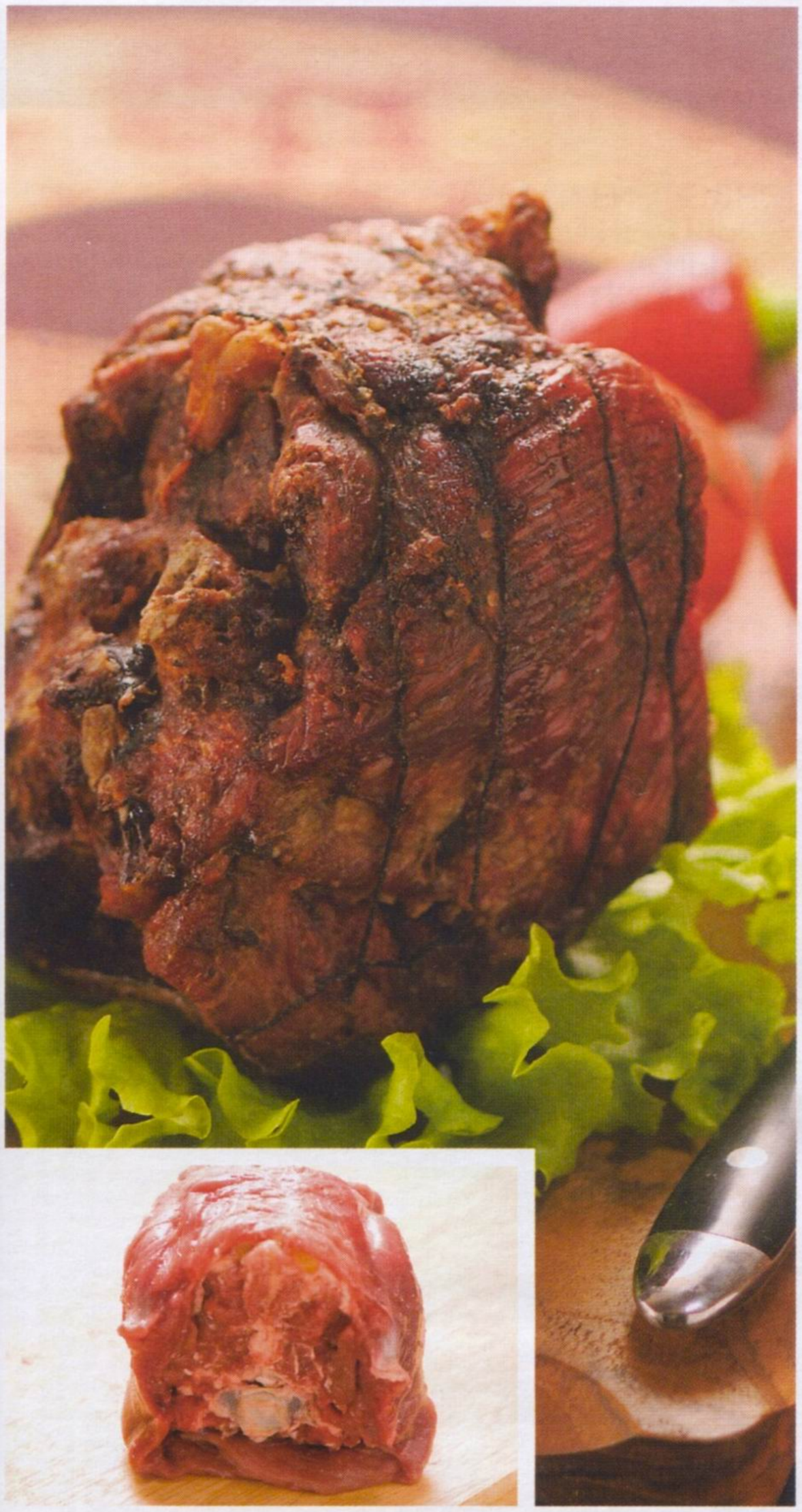


Шурпа

Грудинку и реберную часть, не разрезая, клади в кастрюлю (если есть возможность и желание – добавляй немного курдючного сала), заливай холодной водой – и на средний огонь. По поводу пены не заморачивайся, она сама исчезнет, когда бросишь в бульон нарезанный лук. Делать это надо, когда мясо уже почти готово. Вместе с луком отправляй в кастрюлю очищенную морковь (целиком), нарезанные дольками помидоры (не хочешь – не клади), соль-специи по вкусу. Вари 15-20 мин. на слабом огне и клади картошку. Когда она готова, готов и суп. Мясо достань, режь на куски и раскладывай по тарелкам. Потом заливай в них все остальное. И зеленью посыпай. Кинза, петрушка, укроп... Соотношение компонентов определяй сам в зависимости от того, сколь густой суп ты предпочитаешь.

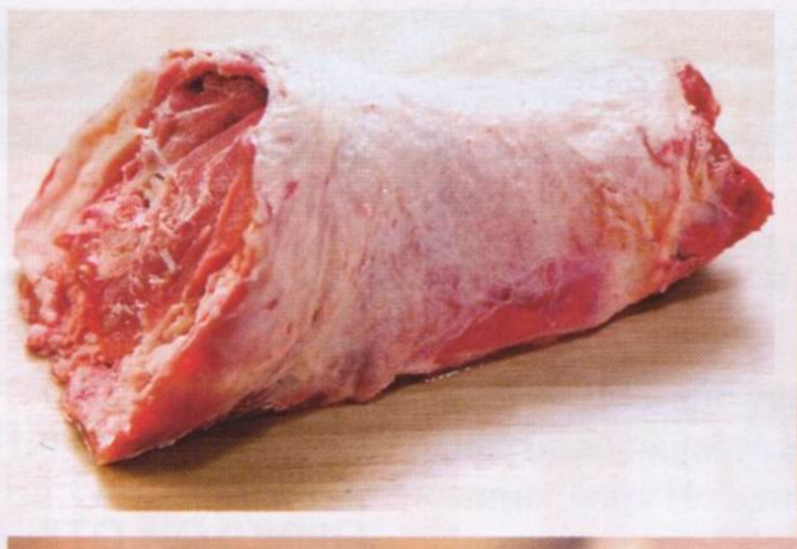
ВЫБОР АГНЦА

- Молочный ягненок – продукт сугубо сезонный. В нашем полушарии дети овец рождаются после пятимесячной беременности с января по март. В перевернутых Австралии и Новой Зеландии это происходит соответственно с июля по сентябрь. Понятно, что белая с нежным розовым оттенком молочная ягнятина от антиподов на порядок дороже.
- Мясо молодого ягненка (возраст 3-12 месяцев) чуть розовее. Кости – голубоватого оттенка и пористые.
- По мере того как баран взрослеет, цвет мяса становится более интенсивным. У взрослого двухлетнего оно насыщенно-красное. Кости твердые и белые. Жир тоже.
- Грязноватые оттенки мяса – признак не первой свежести или очень низкого качества. Желтый жир свидетельствует либо о преклонном возрасте барана, либо о неправильном хранении мяса.
- Курдюк – жировой мешок под хвостом барана. Считается, что его содержимое проясняет ум и улучшает потенцию. Наукой пока не подтверждено.
- Есть возможность – воспользуйся доисторическим способом проверки: подпали кусочек мяса. Если отдает аммиаком (мочой) – практически несъедобно.
- Самую нежную, экологически чистую и лишенную характерного запаха баранину поставляют из Новой Зеландии. Но не все гурманы готовы приветствовать нейтральность ее вкуса.



Седло

С "длинным седлом" дилетантам лучше не связываться. К "короткому", впрочем, тоже грамотный подход нужен. Дело в том, что тут три разных вида мяса. По бокам позвоночника – полоска нежной "петельки". Под позвоночником – деликатное филе. К каждой "петельке" прикреплен довольно жесткий "фартук". Удалять его не стоит. Лучше подвернуть под кусок во время готовки, чтобы филе и петелька пропеклись одновременно. Далее так: жир, пленки и жилы удаляем. Втираем в мясо смесь оливкового масла с приправами по вкусу (от чеснока до чабреца), оставляем часа на 2-3 в холодке. Перед тем как класть в духовку (230°С), солим и перчим. Минут через 10 снижаем температуру до 170°С и не забываем поливать выделившимся соком. Время готовки – не более часа. Потом надо дать полчаса на "отмякание". А затем... Седло надо правильно подать. Так, чтобы всем достались и петелька, и филе, и фартук. Для этого режем кусок по хребту, а потом с каждой стороны нарезаем ломтики-ассорти.



Люля-кебаб

Идеально подходит фарш из шейки или окорока (для сочности лучше добавить курдючного жира). Мякоть с луком (на 1 кг мяса – 750 г лука) лучше пару раз пропустить через мясорубку. Перед вторым заходом добавь в фарш измельченную кинзу, перец (черный-красный – по вкусу) и прочие специи. Теперь – самое главное. Фарш надо отбить. То есть бросать его в миску или о стол до тех пор, пока он не станет напоминать по консистенции замазку (не менее 5 мин.). А потом как следует охладить (2-3 часа). Иначе кебабы на шампурах не удержатся. Раскатывая колбаски длиной примерно 10 см, макай руки в холодную воду, чтобы фарш не прилипал. Теперь о шампурах. Предпочтительнее металлические и плоские. Нанизал колбаску – разровняй, чтобы равномернее прожаривалась на гриле или мангале. Минут через 7-10 ткни вилкой. Если сок прозрачный – можно есть. И нужно. Пересушенный кебаб не спасет никакой соус. ■

ПИТАЕМ ЧУВСТВА

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD

СОБРАЛСЯ ПРИГОТОВИТЬ СЕБЕ (И ЕЙ ЗАОДНО) РОМАНТИЧНЫЙ УЖИН? ОТЛИЧНАЯ МЫСЛЬ, ИБО НЕ ТОЛЬКО У МУЖЧИН ПУТЬ К СЕРДЦУ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК. А МЫ ПОДСКАЖЕМ, КАКИЕ БЛЮДА ПОМОГУТ ТЕБЕ И ТВОЕЙ ПОДРУГЕ УТОЛИТЬ ГОЛОД И, В КАЧЕСТВЕ ЛЕГКОГО И БЕЗВРЕДНОГО ПОБОЧНОГО ЭФФЕКТА, ПРОБУДИТЬ ЖЕЛАНИЕ И НАСТРОИТЬСЯ НА ТО, ЧТО ДОЛЖНО ПРОИЗОЙТИ ПОСЛЕ УЖИНА. ТОЛЬКО НЕ ЗАСТАВЛЯЙ ЕЕ МЫТЬ ПОСУДУ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ. ЛИБО ВЫМОЙ САМ, ЛИБО ПРЕДОСТАВЬ ЕЙ ШАНС СДЕЛАТЬ ЭТО УТРОМ.

БОГАТЫРСКИЙ КРАСНЫЙ ЦВЕТ

Почему-то принято считать, что для того чтобы сделать тебя сильным, как бык, еда обязательно должна бегать на четырех ногах по пастбищу. Да, красное мясо — это, конечно, хорошо. Но не мясом единым... Овощи-фрукты тоже весьма полезны, и тебе, вероятно, гораздо приятней будет употреблять их в пищу по программе "5 раз в день", если ты узнаешь, что некоторые фрукты, кроме всех своих очевидных качеств, обладают еще одним ценным свойством: они усиливают потенцию. Да, ты все правильно прочитал: вишня-черешня, гранаты и инжир обеспечат тебе стойкость там, где она никогда не помешает.

● **Как это работает?** Исследователи из университета штата Южная Каролина долго изучали, как уровень холестерина влияет на сексуальную жизнь 3250 мужчин в возрасте 24 лет и старше. И выяснили, что с повышением уровня холестерина в крови растет вероятность эректильной дисфункции. То есть для того, чтобы все вставало высоко и вовремя, необходимо кушать продукты, снижающие уровень холестерина. Многие фрукты и ягоды, особенно красного цвета, богаты ценными растительными соединениями — фитонутриентами, которые снижают уровень холестерина, тем самым поднимая твое достоинство. Кстати, сухое красное вино действует аналогичным образом. Так что держи в спальне бутылочку про запас.

ГОРЯЧИЙ И КРЕПКИЙ

Ты думаешь, что утренняя чашечка кофе пробуждает твой мозг? И ты совершенно прав. Но одним мозгом ее воздействие не ограничивается. Исследования американских ученых показали, что мужчины, выпивающие не менее одной чашки кофе в день, испытывают значительно меньше проблем с эрекцией, чем те, кто не употребляет кофе.

● **Как это работает?** Дело в том, что кофеин влияет на повышение выносливости, так что у твоего организма останется достаточно энергии для поднятия нужных мест до нужного уровня. Но не забудь заварить чашечку кофе и для нее — те же американские ученые установили, что у самок крыс после принятия дозы кофеина значительно усиливалось сексуальное влечение. Положительное влияние кофе на женское либидо, вызванное тем, что кофеин стимулирует часть мозга, ответственную за возбуждение, подтвердили и другие исследования. Так что в следующий раз хорошенько подумай, куда повести девушку: в кафе или в паб.

ЛЮБОВЬ И МОЛЛЮСКИ

Одна из наиболее популярных легенд про Казанову утверждает, что для поддержания своей опять-таки легендарной потенции он ежедневно съедал по 50 устриц. Мы ни в коем случае не призываем тебя следовать такой диете, но рациональное зерно тут, несомненно, присутствует.

● **Как это работает?** Ну, для начала устрицы богаты цинком, а цинк необходим для восстановления спермы. Но это не единственное их достоинство. Исследования Американского химического общества показали, что устрицы также богаты редкими аминокислотами, повышающими уровень сексуальных гормонов в организме как у мужчин, так и у женщин. А повышенный уровень гормонов, в свою очередь, означает, что ты будешь более динамичным в сексе.

ЛАПША НЕ ДЛЯ УШЕЙ

Спагетти, вермишель, рожки, ракушки и так далее — любой вид пасты или, по-нашему, макаронных изделий подойдет, если ты хочешь вызвать прилив серотонина в мозг. Серотонин — это нейротрансмиттер, управляющий нашим настроением. Так что если вы оба слегка напряжены или не совсем настроены на секс, тарелка макарон поможет вам расслабиться и приятно провести вечер. Кстати, принцип воздействия макарон на мозг аналогичен экстази, так что можешь отнестись к ним как к совершенно легальному и, главное, полезному наркотику.

● **Как это работает?** Главный секрет "афродизиачности" макарон не в них самих, а в том разнообразии продуктов, с которыми их можно подавать. Так как главный убийца серотонина — стресс, сочетание богатой углеводами пасты и продуктов, содержащих ценную аминокислоту триптофан (мясо, рыба, молочные продукты) зарядит тебя гормоном счастья и одновременно хорошенько подстегнет твои сексуальные аппетиты. Так что оставь в покое заумные экзотические рецепты и приготовь себе старые добрые макароны.

НИЧЕГО НЕ НАДО, КРОМЕ ШОКОЛАДА

Женщины любят шоколад. Но мы с радостью простим им эту маленькую слабость. Почему? Да потому, что нам это на руку.

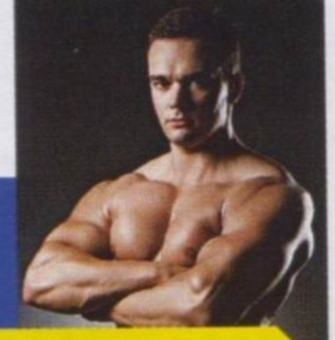
● **Как это работает?** Под блестящей оберткой плитки шоколада скрываются три волшебных субстанции: кофеин, теобромин и фенилэтиламин. Кофеин стимулирует чувства, теобромин поднимает настроение, а фенилэтиламин инициирует выделение эндорфинов. Какой отсюда вывод? Если верить итальянским докторам, у женщин, ежедневно употребляющих в пищу шоколад, уровень желания гораздо выше, чем у тех, кто лишен этой маленькой радости. Так что бегом за шоколадом. Статью потом дочитаешь.

ОТБИВНАЯ ДЛЯ СТОЙКОСТИ

Мы в MH легких путей не ищем, но и жизнь себе специально усложнять тоже не стремимся. Поэтому, когда природа сама помогает нам ее облегчить, мы только рады и спешим поделиться этой радостью с тобой. Оказывается, красное мясо, столь полезное для построения мышц, еще и увеличивает сексуальное влечение. Наука не стоит на месте, и вполне возможно, что вскоре ученые установят, что просмотр футбольного матча в кресле с бутылкой пива в руках помогает сбросить лишний вес, но это пока только мечты. А сейчас можешь прогуляться в магазин за мясцом.

● **Как это работает?** Чтобы все системы нормально функционировали, им требуется уход и подзарядка. Красное мясо, подобно устрицам, содержит большое количество цинка, благотворно влияющего на выработку тестостерона. Но оно также богато селеном, без которого в нашем деле никуда — не зря природа разместила большую половину селеновых запасов нашего организма в яичках. Регулярный прием этого мощного антиоксиданта, необходимого для выработки тестостерона и спермы, значительно снижает риск импотенции. Исследования показали, что месячный прием питательных добавок, в том числе и селена, увеличил потенцию у 90% участников. ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР



С Дмитрием Смирновым

ПОДСКАЖИ, ПОЖАЛУЙСТА, УПРАЖНЕНИЯ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОМОГАЮЩИЕ УВЕЛИЧИТЬ ШИРИНУ ПЛЕЧ.

НИКИТА

Никита, ширина плеч, как правило, растет сама собой вместе со стажем занятий, но визуально увеличить ее помогут вот такие упражнения:

1 **КУБИНСКИЙ ЖИМ С ГАНТЕЛЯМИ:** встань прямо, ноги на ширине бедер, возьми в руки отягощение. Подтяни гантели к верху груди, направляя локти вверх, будто делаешь тягу к подбородку. В момент, когда гантели достигнут наивысшей точки, поверни локти вниз и подними гантели еще выше – примерно на уровень ушей. Теперь подними их над головой, плавно соединяя руки по мере подъема. Действуя в обратном порядке, подконтрольно верни гантели в исходное положение и повтори.

● Выполняй по 3-4 сета из 8-12 повторов.

2 **ТЯГИ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ ШИРОКИМ ХВАТОМ:** приготовь 2-3 пары гантелей разного веса, от тяжелого до совсем легкого. Поставь ноги на ширину бедер и наклонись вперед, сохраняя легкий прогиб в пояснице, в руках держи самую тяжелую пару гантелей. Не наклоняя голову вперед, потяни снаряды вверх, направляя плечи под прямым углом к корпусу. Не сводя лопатки, подними гантели как можно выше и вернись в исходное положение. Сделай 8 повторов, возьми более легкие гантели и повтори упражнение еще 8 раз. Теперь, преодолевая желание упасть лицом вниз от усталости, добей свои дельты самыми легкими гантелями, сделав последние 8 повторов максимально медленно. Отдохнув минуты две, повтори сет еще раз.

ОБРАТНЫЙ ХОД

Самый распространенный совет относительно расширения плеч – регулярное выполнение подтягиваний, особенно в юном возрасте. По мнению тех, кто дает подобные советы, эти упражнения могут повлиять на связочный аппарат и костную структуру плечевого пояса в нужную сторону. Не стану ломать копья, возможно, это и так, но хотелось бы исправить основную ошибку тех, кто следует данным рекомендациям. А ты никогда не задумывался, о каких именно подтягиваниях идет речь? О подтягиваниях широким хватом? Сильно сомневаюсь! Если рассмотреть это упражнение внимательно, можно увидеть, что амплитуда движения плечевой кости в нем совсем невелика. Да, этот вариант подтягиваний выполняет основную функцию широчайших мышц спины – приведение плеча, но я абсолютно уверен, что это упражнение выбирают не из-за степени его анатомического соответствия. Подавляющее большинство занимающихся отдают предпочтение ему потому, что чувствуют приятную усталость в самом верхе спины и полагают, что дают своим широчайшим отличный стимул к росту. Вынужден расстроить вас, господа: то, что вы чувствуете, на Западе называют карликовыми широчайшими, а у нас круглыми мышцами спины. Их вклад в дело расширения спины и плеч так же невелик, как вклад ромбовидной или клювовидно-плечевой мышцы. Если ты подтягиваешься с целью разрастись латерально, мой совет – отдавать предпочтение подтягиваниям обратным хватом. Мало того что бицепсы в этом положении находятся в наиболее удобном анатомическом положении, что позволяет использовать более тяжелый рабочий вес или просто выполнять больше повторов, так еще и амплитуда движения плечевой кости наиболее велика по сравнению с любым другим упражнением, предназначенным "для развития мышц спины". Не забывай прогибаться и тянуть перекладину к низу грудных мышц, и через пару лет занятий шириной плеч ты затмишь солнце.

С Андреем Кочергиным

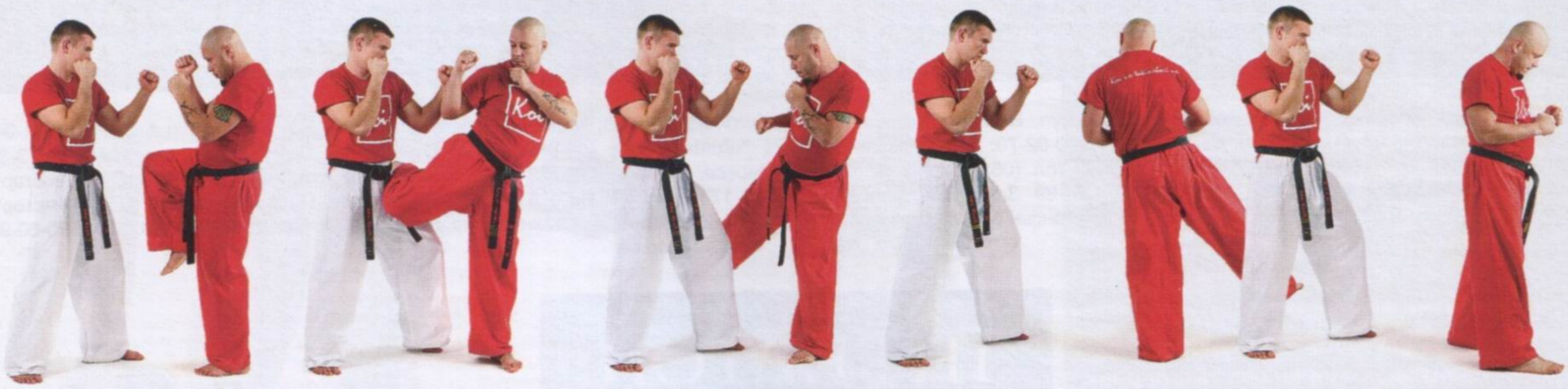
Кого надо нога!

УДАР ЛОУ-КИК, ИЛИ, КАК ЕГО НАЗЫВАЮТ В КАРАТЕ, МАВАШИ-ГИРИ ГЕДАН, – ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ И ПРОСТЫХ УДАРОВ НОГАМИ ПО НОГАМ

Он не требует гипертрофированной гибкости и крайне мощен. Люди неподготовленные, которых на улицах наших безумных городов процентов 98, относятся к подобным ударам слегка легкомысленно, хотя болевой эффект от них сравним с ударом молотком по мягким тканям тела, лежащего на наковальне. Перед тобой два способа отработки удара.

1 **Удар по внутренней поверхности ноги:** тоже лоу-кик, делается из боевой стойки с разножки – постановки задней ноги к передней и резким ударом подъемом ноги по внутренней части бедра противника. Твоя атака станет невидимой для оппонента, если ты дополнительно подработаешь левой рукой, закрыв ему обзор и заставив заниматься блокированием ложного выпада.

2 **Вкручивание в статично стоящего противника:** в данном случае удар не производится, необходим динамичный "вкрут" – максимально прогнутая спина и поданный вперед таз. "Вкрутившись", без удара, просто положи ногу на бедро противнику, а затем крайне мощным взрывом раскрой ударную ногу в обратную сторону. В результате ты должен повернуться на 180° от противника. Нога раскрывается до прямой, ее нужно не просто поставить на пол, а мощно распрямить – этим ты тренируешь разгибание голени в конечной, акцентной фазе.



www.menshealth.com.ua
MH

ВЫБОР СТУКАЧА

ТРЕНИРОВКОЙ ФОРВАРДОВ NBA МЫ ОСТАЛИСЬ ДОВОЛЬНЫ. С ТАКОЙ ПРОГРАММОЙ МОЖНО ВСЕГО ЗА МЕСЯЦ СИЛ НАБРАТЬСЯ, И В МЫШЕЧНОЙ МАССЕ ЗАМЕТНО ПРИБАВИТЬ, И МЯЧОМ НАУЧИТЬСЯ БЫСТРЕЕ СТУЧАТЬ.

МЕТОДИКА: ДЖО ДОУЭЛЛ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ:

Тренируйся 2-3 раза в неделю. Выполняй упражнения попарно, объединяя те из них, которые обозначены одинаковыми цифрами, например 1А и 1В, 2А и 2В. В две последние недели месяца поменяй очередность выполнения упражнений в каждой паре: 1В и 1А, 2В и 2А.

1-2 НЕДЕЛИ Делай по 3 сета в каждой паре, чередуя подходы первого и второго упражнения. В первой и третьей паре делай по 6 повторов в первом упражнении и по 15 повторов во втором. В 2А и 2В делай по 15 и 6 повторов соответственно. В четвертой паре выполняй не менее 15-20 повторов в каждом движении. В каждую тренировку добавляй на штангу не менее 2,5 кг. Во вторую неделю количество выполняемых повторов измени на 8 и 12, продолжая увеличивать рабочий вес, количество в четвертой паре оставь неизменным. Отдых между подходами – 90 сек.

3-4 НЕДЕЛИ Поменяв очередность упражнений во всех парах, делай по четыре подхода в каждом движении. В первом упражнении выполняй по 10 повторов, а во втором по 8 (для 1В и 1А, а также 3В и 3А). Со второй парой поступай наоборот – в первом упражнении делай 8 повторов, а во втором не менее 10. Для четвертой пары диапазон составляет 8-12 раз. От тренировки к тренировке не добавляй вес, а постарайся увеличить количество выполняемых повторов на 1 в каждом подходе, при этом отдых между сетами сократи до 60 сек.

1А

Взятие штанги на грудь с виса

Возьми штангу хватом немного шире бедер и с прямой спиной наклонись вперед. Распрямляя спину и поднимаясь на носки, взрывным движением вырви штангу по направлению к подбородку. Как только снаряд поравняется с серединой груди, вновь согни колени и подсядь под штангу, положив гриф на передние дельты. Вернись в исходное положение.

ВАЖНО: в верхней точке не цепляйся за штангу мертвой хваткой, опускай гриф ближе к кончикам пальцев.

1В

Поочередный жим гантелей лежа

Ляг на скамью, подняв перед собой гантели на немного согнутых в локтях руках. Оставь одну руку в исходном положении, а другую согни и отведи к плечу. Верни согнутую руку в исходное положение и повтори движение другой рукой – это будет считаться одним повтором.

ВАЖНО: сильно своди лопатки при выполнении всех повторов.

2А

Приседания со штангой на плечах

Положи гриф на спину ниже основания шеи, поставь ступни на ширину плеч и сведи лопатки. Сгибая ноги в коленях и отводя таз назад, опустись в глубокий сед и незамедлительно вернись в исходное положение. В нем держи ноги чуть согнутыми.

ВАЖНО: приседай до тех пор, пока верхняя часть бедер не опустится ниже коленных суставов.

2В

Подтягивания нейтральным хватом

Перекинь через перекладину рукоять от тяги блока сидя и повисни на ней. Прогибаясь в грудном отделе позвоночника, сведи лопатки и согни руки в локтях, подтянув грудь к перекладине. Плавно вернись в исходную позицию и повтори.

ВАЖНО: не раскачивайся, как глиста на ветру, по возможности держи тело строго вертикально.

3A

Румынская тяга с гантелями

Возьми пару гантелей, выпрями спину и поставь ноги на ширину бедер. Отводя таз, наклонись вперед и опусти отягощение до уровня середины голеней или ниже. Без пауз вернись в исходное положение и повтори.

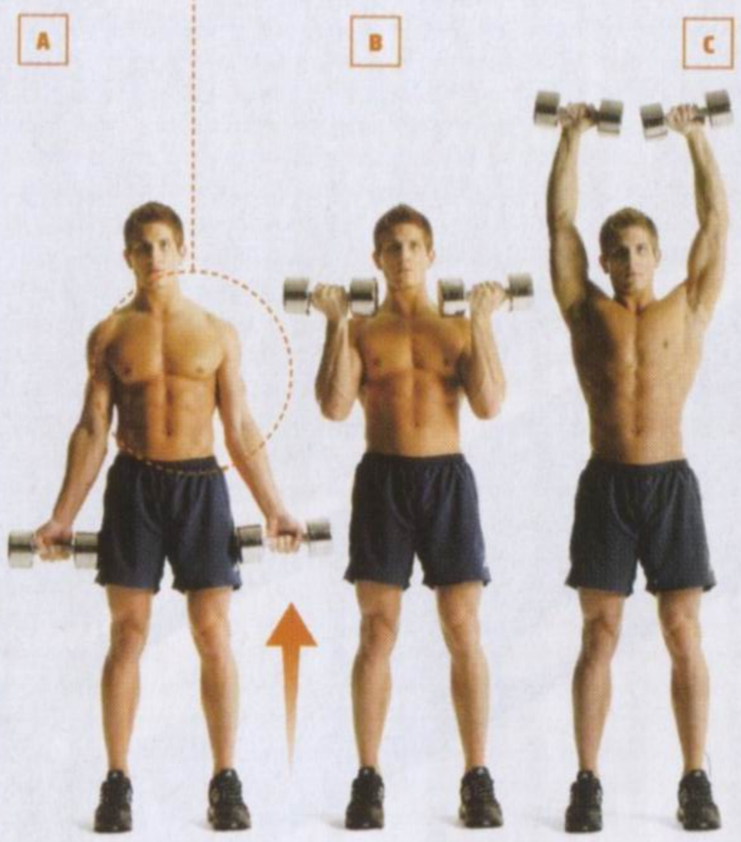
ВАЖНО: наклоняйся ниже, если твоя гибкость позволяет сохранять четкий прогиб в пояснице на протяжении всего упражнения.

3B

Сгибания и жим гантелей стоя

Встань прямо и возьми гантели, ладони разверни от себя. Согни руки, приблизив гантели к плечам, после чего по восходящей дуге подними отягощение над головой. Действуя в обратном порядке, вернись в исходную позицию и повтори.

ВАЖНО: избегай инерции и раскачивания корпуса, напрягай спину и стой прямо.



4A

Мусорщик

Встань на одно колено, расположив тело под прямым углом к нижнему блоку. Возьмись обеими руками за веревочную рукоять и мощным движением разверни корпус вместе с руками в сторону и вверх. Подконтрольно вернись в исходное положение, стараясь сохранять равновесие.

ВАЖНО: во время выполнения движения держи руки немного согнутыми.

4B

Скручивания на фитболе с отягощением

Ляг на фитбол и немного разогни спину, диск держи перед грудью. Не помогая себе ногами, сделай скручивание и оторви от мяча лопатки. Задержись в самой тяжелой точке на секунду и плавно вернись в исходное положение.

ВАЖНО: не откидывай голову назад – это может привести к травме шейного отдела позвоночника.

ДО И ПОСЛЕ

95 КИЛОГРАММОВ – СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЖИМА НА РАЗ У БАСКЕТБОЛИСТОВ ДО НАЧАЛА ДАННОЙ ПРОГРАММЫ.

130 КИЛОГРАММОВ МОГ ВЫЖАТЬ ЛЕЖА КАЖДЫЙ ИЗ НИХ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СЕЗОНА. И НЕ ПО ОДНОМУ, А ПО ПЯТЬ РАЗ.

7 КИЛОГРАММОВ – СРЕДНЯЯ ВЕЛИЧИНА ПРИБАВКИ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ИГРОКОВ NBA ЗА МЕСЯЦ ТАКИХ ТРЕНИРОВОК.

200 ВАТТ – НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ МОЩНОСТЬ УСИЛИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ПРОШЕДШИХ ЭТУ ПРОГРАММУ.

10 ПОДТЯГИВАНИЙ В СРЕДНЕМ МОГЛИ ВЫЖАТЬ ИЗ СЕБЯ ИГРОКИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВОК.

25 ПОДТЯГИВАНИЙ С УТЯЖЕЛЕНИЕМ В 15 КИЛОГРАММОВ МОГ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ НИХ ПО ОКОНЧАНИИ МЕСЯЦА ТРЕНИРОВОК. ■

ДАЛЬШЕ -ХУЖЕ

НОВЕЙШИЕ ОТКРЫТИЯ БРИТАНСКИХ УЧЕНЫХ ПОМОГАЮТ ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ, АНГИНЫ И ГРИППА. ИЛЬЯ КОЛМАНОВСКИЙ ИЗУЧИЛ ИХ СУТЬ И СДЕЛАЛ ВЫВОДЫ.

хватил осложнение", "не долежал"...

Мы чуть ли не с детства слышим эти слова, и они нас пугают. А мы — пугаем ими легкомысленных друзей ("Вчера кашлял, а сегодня без шапки на мороз? Не валяй дурака, осложнение получишь!").

И, надо признать, небезосновательно, поскольку именно ими объясняются порой боли в суставах, нарушения в работе сердца, глухота и многие другие напасти.

К слову "осложнения" всегда прибавляют еще два: "после" и "на". А все потому, что осложнение — это вторичная инфекция, которая наступает *после* какой-то другой, первичной, и действует *на* тот или иной орган. Штука в том, что эта самая вторичная инфекция протекает совсем не так, как протекала бы без прелюдии в виде первичной. Долгие годы ученые пытались выяснить почему. Что же такого делает с организмом инфекция первичная, отчего вторичная получает небывалые условия для победы?

На этот вопрос отвечает теория, которую в начале года выдвинули исследователи из Имперского колледжа (Лондон). Арно Дидьелорен и его шеф Трейси Хассел погубили сотни мышей, заражая их гриппом и исследуя клетки их легких. В итоге они шокировали научное сообщество следующим выводом: после гриппа в легких целенаправленно отключается иммунитет — причем на целых полгода! Поэтому, если сквозь заградительные кордоны носоглотки проскочат бактерии, они получат большую фору. У захватчиков появится время, чтобы активно размножиться, прежде чем иммунитет сообразит, что надо действовать. Именно поэтому послегриппозные пневмонии — самые свирепые.

Зачем же организм устраивает сам себе такую неприятность? Вот тут-то ребята из колледжа придумали интересную гипотезу.

— Возможно, отключение иммунитета после гриппа — важное приспособление, — рассуждает Дидьелорен. — Иммунитет своей работой мешает работе легкого, в худшем случае разбушевавшаяся система безопасности может даже атаковать его ткани.

Дыхательная поверхность легких — все 90 кв. м, которые есть у человека, — должны по возможности оставаться открытыми; тогда через эту поверхность происходит интенсивный газообмен, дыхание. Когда развивается иммунный ответ на вирус, клетки иммунитета забивают воздушные проходы, развивается отек; все это организм готов терпеть, пока высока вирусная нагрузка. Как только вирус побежден, включается торможение иммунитета.

Самое удивительное в открытии английской группы — то, как топорно и длительно работает это торможение; Дидьелорен проводит пугающую параллель:

— Легкие после гриппа похожи на легкие больного ВИЧ — они беззащитны перед вторичной инфекцией. Бактерии успевают сильно размножиться в дыхательных путях, прежде чем организм спохватывается.

С самого детства легкое проходит "обучение". Если сначала оно неистово бросается на любой сигнал о вторжении, бьет тревогу и заставляет иммунную систему приходить в боевую готовность, то со временем, с годами этот пыл поутихает. Легкое делается профессионалом. Однако, как и в карьере, профессионализм порой ведет к безразличию: иммунитет оказывается глух и слеп — во избежание чрезмерной реакции система распознавания инфекции заблокирована в течение длительного срока после первичной инфекции.

"Я нахожусь в начале своей карьеры, и мне трудно понять такое равнодушие!" — шутит доктор.

ЧИСТО КОНКРЕТНО

Удерживая в голове всю эту новую грустную правду, поговорим о нескольких конкретных осложнениях.

Делятся они на два сорта. В первом случае иммунитет после первичной инфекции сходит с ума и атакует собственные ткани — такие болезни называются аутоиммунными.

Во втором случае после первичной инфекции иммунитет, наоборот, бездействует и бактерии успевают сильно размножиться в каком-то органе: вот и осложнение. После работы Дидьелорена и коллег естественно предположить, что и в других органах может работать такое же целенаправленное отключение иммунитета после первичной инфекции, как и у их мышей в легких.

Известно, что Сталин контролировал органы госбезопасности, непрерывно держа их в страхе. Используя любой предлог, он то ругал их за "перегибы на местах", то — за "мягкотелость" и "пособничество врагам народа" — и устраивал полную ротацию кадров. Похоже, в работе иммунитета всегда должен быть тонкий баланс: убивать "плохих ребят", но не вредить тканям своего же организма. После первичной инфекции баланс легко может нарушиться в ту или другую сторону: или "перегибы на местах" (аутоиммунные заболевания), или "пособничество врагам" (отключение иммунитета); отсюда все неприятности.

Итак, в ряде случаев после вирусной инфекции твой иммунитет начинает смотреть на последующие вторжения сквозь пальцы. Вот два примера, которые можно объяснить этим попустительством:

1. Пневмония

По данным ВОЗ, 35% смертей от бактериальных инфекций происходит от пневмонии, наступившей после гриппа. После обычных простуд, вызываемых риновирусом, в дыхательных путях также начинают мародерствовать бактерии. Мы тогда говорим, что простуда "спускается все ниже". На самом деле, насморк — это первичная инфекция (вирус), а трахеит, бронхит и пневмония — уже осложнения (бактерии). Скорее всего, дорогу им открывает именно отключение иммунитета, открытое Дидьелореном и соавторами. Важно беречься от вторичной инфекции, но часто бактерии и так живут в дыхательных путях, дожидаясь такого удобного случая. Лечить осложнения нужно агрессивно, при помощи антибиотиков.

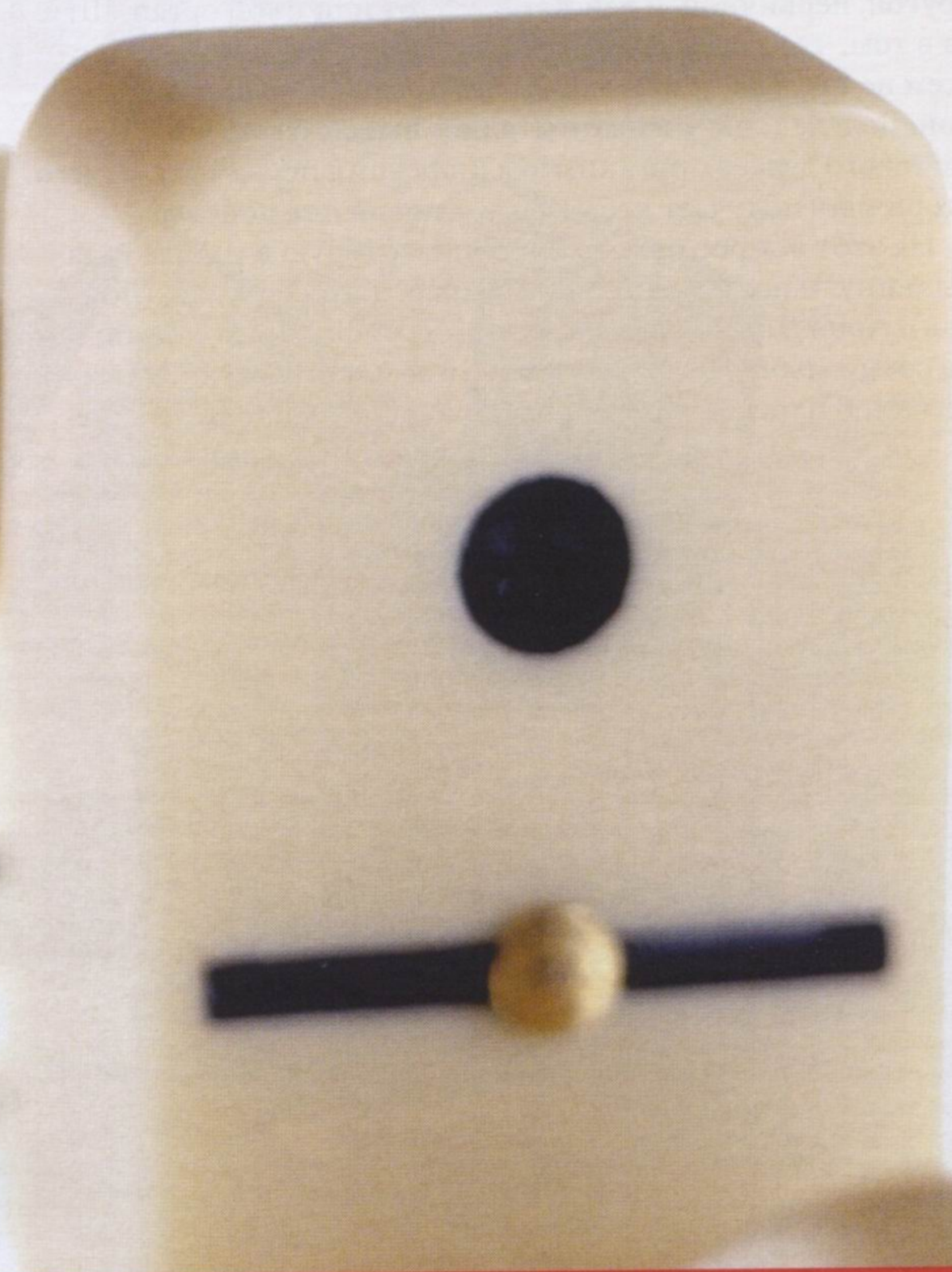
2. Отит

Когда риновирусы перекидываются с носоглотки на евстахиеву трубу, тебе кажется, что от насморка закладывает уши. Евстахиева труба открывается в глотке и ведет в полость среднего уха. Вирус может попадать на ткани среднего уха и атаковать их, получившееся воспаление и называется отит. Когда иммунитет побеждает вирус простуды, он, естественно, побеждает и отит.

Но в злостных случаях на фоне простуды возникает другой вид отита, осложнение: вторичная бактериальная инфекция среднего уха. Ситуация ухудшается еще и оттого, что из-за простуды евстахиевы трубы бывают забиты и нарушается отток гноя из зоны боевых действий. В итоге бактерии начинают разъедать слуховые косточки, они "расплавляются"; нагноение может распространяться и на кости черепа вокруг них, а в худшем случае бактерии перекидываются на мозг и начинается менингит.

Потеря слуха в таких случаях бывает постоянной, инфекция часто остается хронической.

Отсюда вывод: при закладывании ушей и звоне в момент простуды важно держать евстахиевы трубы постоянно чистыми. Для этого врач посоветует разные деконгестанты (от англ. decongestant — "от заложенности"), а в экстренных случаях назначит операцию по очистке.



ТАК БЫВАЕТ

ПЕРВИЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ:	ОСЛОЖНЕНИЕ:
грипп	пневмония
простуда	отит, болезнь Берже
ангина (стафилококк)	ревматическая лихорадка
свинка, диабет	бесплодие, менингит, гангрена
гепатит	слабоумие

А вот тебе два примера, наоборот, аутоиммунных осложнений, когда действия иммунитета, разозленного первичной инфекцией, повреждают различные органы:

1. Болезнь Берже

В 60-е годы прошлого века в Париже работал патологоанатом Жан Берже. По долгу службы он часто исследовал биопсию (пробы ткани) почек пациентов, у которых подозревали самые разные заболевания, вплоть до рака почки. У многих ничего такого не обнаруживалось; научившись красить препараты особой меткой, Берже сделал замечательное открытие, объясняющее симптом, приводивший этих пациентов в больницу: кровь в моче.

Оказывается, все дело в простуде. На фоне простуды иммунитет вырабатывает огромные количества иммуноглобулинов (молекул-снарядов) против вируса. Кровь, напичканная этим могучим арсеналом, омывает все органы, и обычно без последствий. Но в некоторых случаях и по неизвестным причинам иммуноглобулины атакуют почки. Их тонкие фильтры, так называемые клубочки, оказываются повреждены, буквально продырявлены, и из крови в мочу начинают сыпаться крупные частицы — например, красные кровяные тельца, эритроциты.

Осложнение на почки после простуды — не самое приятное явление, зато покраснение мочи — четкий и ясный сигнал о неприятностях, когда пациент может быстро обратиться к врачу.

2. Острая ревматическая лихорадка

Иногда после стрептококковой ангины разбушевавшийся иммунитет атакует различные органы. Дело в том, что клеточная стенка стрептококка содержит белок, ужасно похожий на несколько белков человека. Решив, что перед ним враг, иммунитет может грызть суставные сумки или клапаны сердца до конца жизни пациента. У женщин это случается втрое чаще, чем у мужчин; особенно подвержены юные девушки.

Ревматическая лихорадка настигает 3% пациентов с ангиной. До изобретения антибиотиков смертность от этой болезни составляла 40%; теперь, когда ангину давят на ранней стадии, дело до ревматизма, как правило, не доходит.

Наверное, самый известный пациент, умерший от ревматической лихорадки, — Моцарт, так что Сальери не виноват. Еще ребенком гениальный композитор перенес ангину, и документировано как минимум четыре достоверных описания приступов, настигших Моцарта еще в юности.

Лечение состоит из компромиссов. Ну, во-первых, задавить причину — ангину. А потом всю жизнь играть в сложные игры с иммунитетом, добиваясь временной отсрочки и вылечивая то клапаны, то суставы. Окончательного решения пока нет. ■

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Иммунитет как равнодушный профессионал или как разбушевавшийся маньяк; антитела, изрешетившие почки, или легкие, лишенные на полгода защиты... Осложнения — это мир, полный загадок и предательств. Тебе в этом темном лесу остается только держаться общих принципов:

1. Если перенес простуду, грипп или другой вирус — стоит так же фанатично беречься от заразы, как если бы у тебя временно наступил ВИЧ.
2. При малейших признаках вторичной инфекции срочно обращаться к врачу и надеяться на самое агрессивное вмешательство.
3. Главное: никогда не попадаться. То есть не заболевать простудой. Тогда иммунитет будет работать сбалансированно и надежно. Но это легче сказать, чем сделать.

ФОТО: EAST-NEWS/MASTERFILE, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

КРОВАВЫЕ ВОРОТНИЧКИ

ВЫБИТЬ ПЫЛЬ ИЗ НАЧАЛЬНИКА ИЛИ ДАТЬ В ГОЛОВУ КОЛЛЕГЕ, МОЖЕТ БЫТЬ, И СТОИТ: ОНИ ПОРОЙ САМИ НАПРАШИВАЮТСЯ НА ХОРОШУЮ ПОРЦИЮ ТУМАКОВ. НО ДЕЛАТЬ ЭТО НА РАБОТЕ НЕ НУЖНО: ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ КАК СЛЕДУЕТ ИЗМОЧАЛИТЬ ОФИСНЫЙ ПЛАНКТОН, ЕСТЬ ДРУГИЕ, БОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЕ МЕСТА.

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

20

лет назад в бруклинском боксерском клубе Глисона, в котором тренировались и Али, и Тайсон, и Рой Джонс, и даже Маскаев, Дэвид Лоуренс спарринговал с Ричардом Новаком. Сегодня об этом событии никто бы и не вспомнил, если бы первый не был профессором английской литературы, а второй — доктором права. Обоим заучкам было по сорок или чуть больше, и в боксе они ничего не понимали. После боя мужики решили поужинать по случаю рождения нового спорта — бокса белых воротничков.

Доктора наук, менеджеры и прочие офисные крысы, которые бокс видели только по ТВ, не прочь выйти на ринг против такого же профана, как они сами. Шоу белых воротничков стало хитом сезона: к Глисону приезжали подраться со всей страны.

Вскоре эта зараза расползлась по миру быстрее куриного гриппа. Еще бы, ведь бокс помогает офисным работникам расслабиться намного эффективней японского “босса для битья”. Кроме того, бокс гораздо корректнее, например, и российской системы снятия офисного стресса: в офисах Москвы ежедневно регистрируется до тысячи драк.

Украинцы не могли пройти мимо этого изобретения: у нас есть свои БК для “менеджеров среднего звена”, и это совсем не баксетбольные, а бойцовские клубы. Для того чтобы повнимательнее изучить это явление, корреспондент МН Владимир Пахолюк отправился в столичный бойцовский клуб Viper.

БЬЕМ ПО-БЕЛОМУ

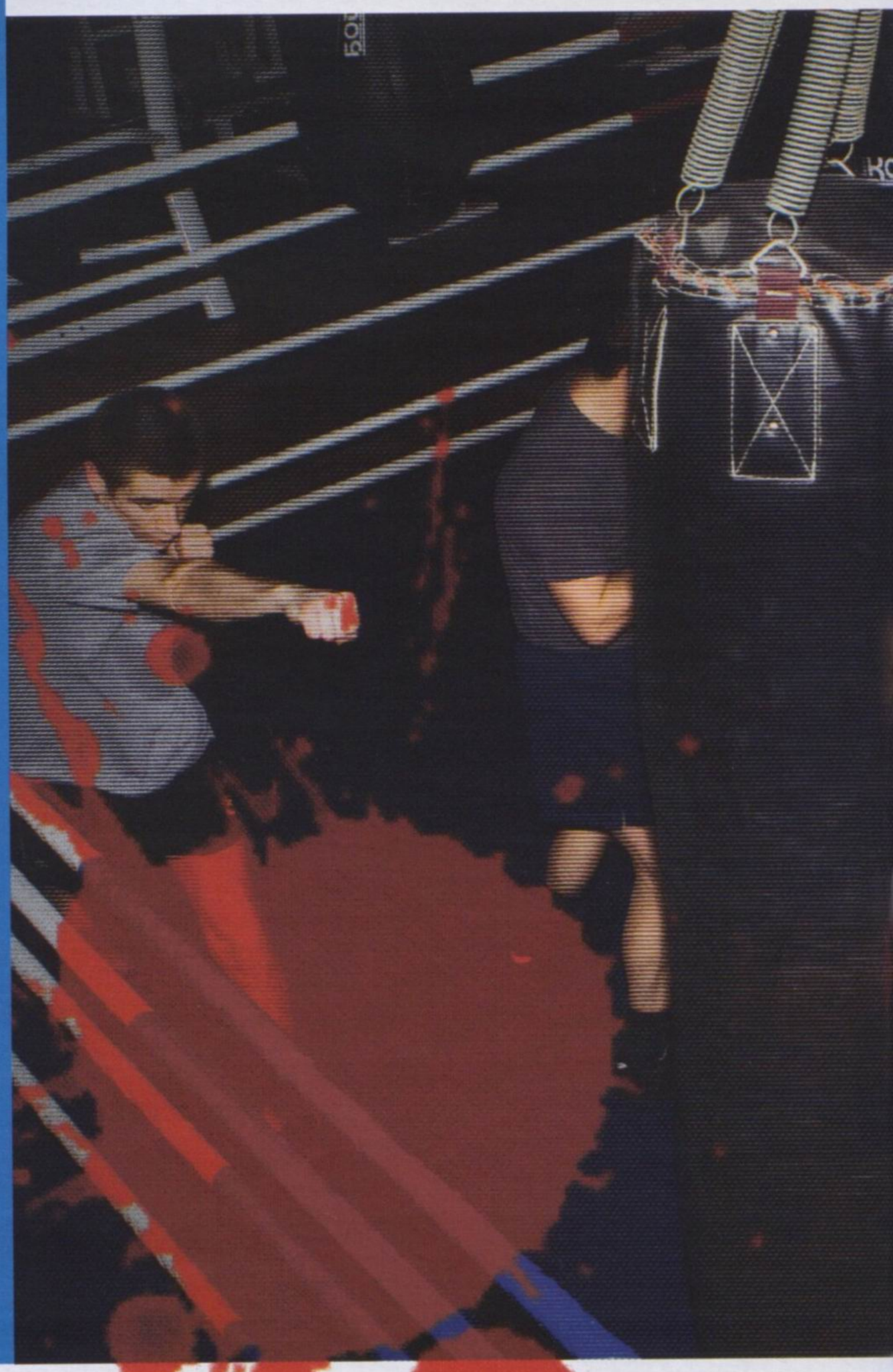
Чего скрывать, и мне, и фотографу хотелось, чтобы в этом клубе все было как в "Бойцовском клубе" с Брэдом Питтом: зубы, разбросанные по полу, разорванные губы и толпа злобных мужиков с выпученными глазами. Я даже прочитал рецепт выведения крови с одежды, на случай если после сильного удара на меня брызнет струйка-другая. Но я знал, что не будет ни подвала, ни крови, ни зубов: это совершенно другой бойцовский клуб. "Кому-то нравится жить в хорошем доме, а кому-то нравится быть бомжом, к боксу это не имеет никакого отношения", — отвечает руководитель клуба Валерий Пятаев на мое замечание о том, что, дескать, Тайсон всегда тренировался в подвалах и говорил, что это помогает воспитывать дух настоящего бойца.

Да уж, на подвал это похоже меньше всего. Около ринга десяток тех самых белых воротничков бинтуют руки и разминаются перед спарингами. Тренировка напоминает обычную тренировку в секции бокса, но на секцию бокса, как и на организацию, описанную Палаником, это принципиально не похоже. Валерий рассказывает, что в детстве ему приходилось ходить в секции по боксу и кикбоксингу. "И это при том, что я никогда не ставил цели заниматься боксом профессионально и выступать на ринге. В школах есть два негативных фактора. Во-первых, они грязные. Там, как правило, нет душевых и тридцать человек занимаются в одной группе. Поэтому заниматься боксом для удовольствия там очень сложно. Второе. В секциях такой подход: либо ты идешь под танки, либо ты идешь на фиг. Других вариантов нет. Прозанимавшись в этих секциях, возникла идея создать клуб для людей, которые занимаются боксом для себя. У них есть бизнес, а бокс — это хобби".

Виктор Сидоренко, тренер клуба, чемпион мира по профессиональному боксу по версии UBA:

"Я тоже боялся получать по лицу, но я знал, что я мужик. Приходил на тренировку к боксерам и знал, что буду с синяками. Думал: зайти – не зайти. Зашел. Естественно, получил синяк! Но каждый синяк – это опыт. Со временем я просто перестал бояться...

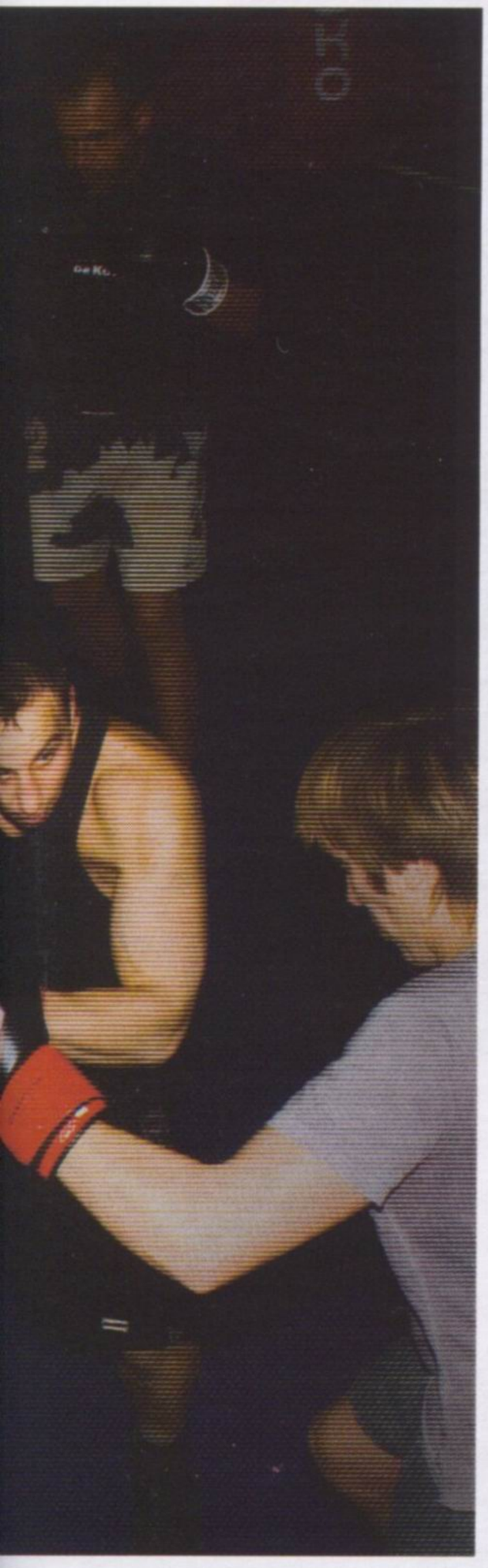
Ты видел, как я сегодня работал: останавливал руку, бил легко. Я знаю, что я сильнее. Я вижу большинство ударов, а они пока не видят. Но у нас не поставят новичка с человеком, который сильно бьет. Когда человек приходит в обычную секцию, его ставят к сильному партнеру. Ему бьют по бороде, и он падает. После этого никому не хочется заниматься боксом. Самое главное – нормальный тренер. И нужно быть готовым переступить через себя. Ведь нет боксера, который не боится. Перед выходом на ринг мандраж испытывают абсолютно все".



ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ

Бокс для белых воротничков... Идиотское название, тем не менее здесь все предельно серьезно. В 2001 году ударники офисного труда создали свою боевую организацию — IWCBA — International White-Collar Boxing Association — Международную ассоциацию бокса белых воротничков. Написали устав, утвердили правила. Раунд у белых воротничков длится как и в обычном боксе — три минуты и проходит по правилам бокса. Количество раундов зависит от желания бойцов, что, в свою очередь, определяется тем, сколько человек может выдержать: более продвинутый — раундов шесть, а начинающий — два-три.

В отличие от подпольных бойцовских клубов, которые уже есть практически в каждом крупном городе Украины, здесь следят за безопасностью бойцов. Для этого используются боксерские шлемы и 18-унциевые любительские перчатки. Изуродовать такими перчатками можно, только если несколько часов кряду колотить привязанную к стулу жертву.



Дмитрий Ильченко, менеджер среднего звена:

"Ощущения, которые я получаю в БК, сродни прыжку с парашютом. Сперва волнуешься, а потом прыгнул в ринг и паришь: есть только здесь и сейчас, а синяки расцениваются как ордена и медали, а не как поражения. Здесь совсем не так, как в кино, но работать в полный контакт с чемпионом мира – этого, я вам скажу, достаточно. Этот человек может тебя отослать на больничную койку, если захочет. Он может бить по-настоящему, если ты захочешь".

"Наше отличие в том, что мы не получаем удовольствия от того, что бьем кого-то по лицу, — объясняет Валерий. — Нам гораздо важнее обыграть соперника. Интересно ли мне зарядить Вите *(тренеру по боксу. — Прим. ред.)*? Да, мне интересно, потому что я знаю, что его профессиональный уровень выше. Но удовольствия от того, что я попаду или нанесу увечие, нет. Тут максимальное доброжелательное отношение друг к другу. Бокс — это бокс, а жизнь — это жизнь".

Ограничений для посещения этого БК изначально не было: со временем они выработались сами собой. "К примеру, слесарю или автомеханику не нужно идти в клуб, — смеется Валерий. — У него есть возможность зарядить кому-то на СТО. У офисных работников и руководителей, если это нормальный руководитель, такой возможности нет, и мы им ее предоставляем".

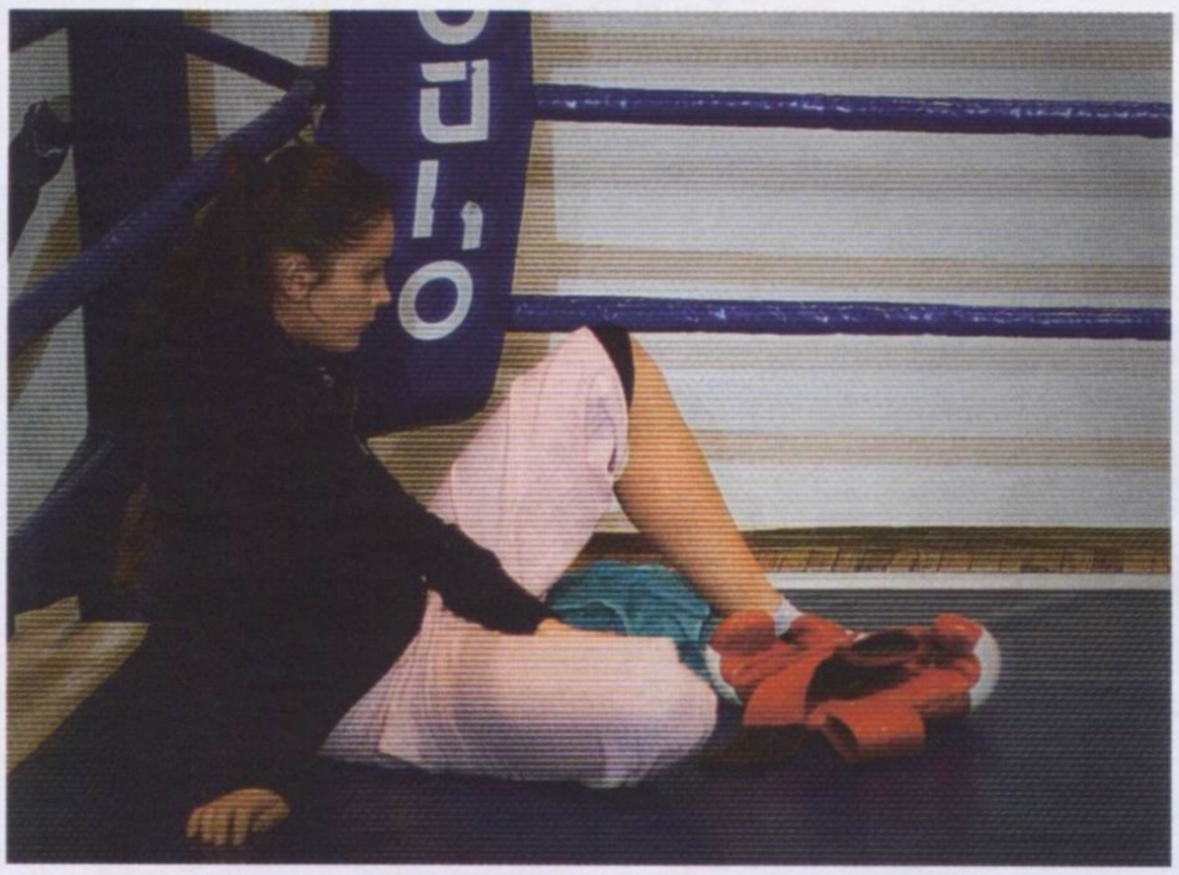
ПОПАСТЬ ПОД РАЗДАЧУ

Одно из правил книжно-киношного БК: вновь пришедший принимает бой — здесь не работает. Тебя никогда не выгонят на ринг на первой же тренировке. "Когда человек занимается боксом, он учится не только бить, но и защищаться, — говорит Валерий. — И когда у него появляется хотя бы минимальный уровень возможности защищаться, только тогда мы его поставим на ринг. Иначе это будет не бокс, а мордобой".

Если же боевой практики у тебя нет, но кулаки чешутся, тебя, скорее всего, попросят проехаться в ближайший "спальник": там много людей, которые любят выяснять отношения. Но воротнички к ним не относятся.

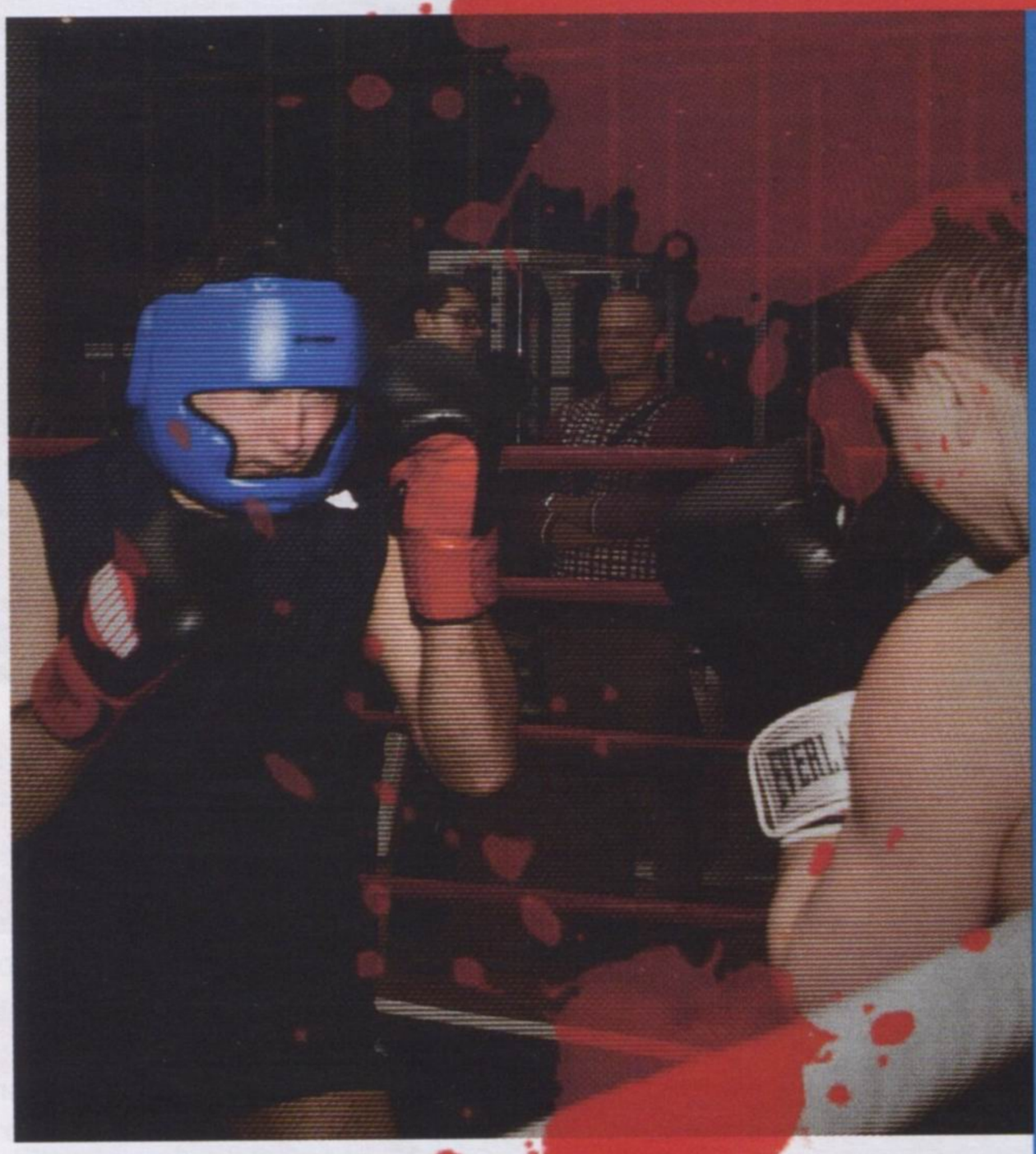
Валерий Пятаев, руководитель БК VIPER:

"У некоторых бывают психотравмы, если они получат по лицу. Но если человек сможет переступить через это, он выйдет на новый уровень. Мы предлагаем выйти на еще более новый уровень: скоро собираемся провести соревнования среди бизнесменов и офисных работников со всеми атрибутами профбокса. Люди будут выходить под любимую музыку, их будут поддерживать семьи и друзья. Свет, звук, девочки с номерами раундов. У людей появляется возможность почувствовать себя настоящим чемпионом".



Алексей Сигалов, дизайнер интерьеров:

"Каждый мужчина должен уметь постоять за себя. Но я пришел в бойцовский клуб не поэтому: двигаюсь мало и к тридцати можно прийти в полную негодность. На бойцовский клуб, как в кино, наш не похож. Может, такое где-то и есть, но я бы не хотел ходить на работу с разбитым лицом. Хотя сегодня мне попали по носу. Но ничего страшного: это только повышает уверенность. Даже в работе ты начинаешь проявлять большую настойчивость, но только не за счет грубости. Кроме этого, я курю и знаю, что те, кто курил и занимался здесь, уже бросили".



Рыхальская Елена Геральдовна, психолог:

"Популярность среди современных мужчин так называемых агрессивных видов спорта психологи связывают с уровнем стресса, так как одним из ключевых его симптомов является агрессия. К эмоциям агрессивного ряда относятся раздражение, досада, возмущение, злость, гнев, ярость. Проще всего эти состояния снимаются через крик, драку – простейшие проявления агрессии. Однако, следуя социальным правилам и нормам, мужчина все больше вынужден сдерживаться, прятать эмоции, тем самым копя агрессию, которая все равно требует выхода, иначе и до невроза недалеко... В подобных условиях агрессивные виды спорта могут принести реальную пользу: помочь стать более психологически устойчивым, легче переносить неприятности, лучше контролировать эмоции, а также эффективнее вести себя в экстремальных ситуациях".

ПРИДИ И ПОЛУЧИ

Мы долго пытались выяснить, как подготовить себя к первой тренировке. Но нам квалифицированно объяснили, что, в отличие от английского, учиться боксу дома не нужно. "Человеку просто нужно заставить себя прийти, — говорит Валерий. — Все остальное лучше доверить профессионалам. Если он начнет учить какие-то боксерские упражнения и заучит их неправильно, усложнит работу нам и самому себе, поскольку ему придется переучиваться. Бокс нельзя учить по книжкам или Интернету. Главная задача — преодолеть себя и прийти, а мы тут максимально дружелюбно и внимательно будем ставить технику".

Глядишь, скоро ты будешь ждать пятницы так же сильно, как и зарплаты: по пятницам здесь боевой день. Ты приходишь и из офисного червячка превращаешься в настоящего боксера. Так что если захочешь вломить начальнику так, чтобы тебя не выперли с работы, тащи его сюда.

Товарищ сердце

Нормально функционирующая сердечно-сосудистая система для бойца, пусть и непрофессионального, уже половина дела. Выполняя эти упражнения, ты не только укрепишь свое сердце, но и разовьешь взрывную силу, без которой валяться тебе на канвасе.

1 Бег

Если научишься хорошо бегать, сможешь убежать от любого соперника. А если серьезно, то все боксеры начинают свой день с пробежки. Профессионалы бегают по 10 км в день. Тебе хватит трешки.

2 Плиометрические подъемы

Ляг на пол и подними ноги перпендикулярно полу. Попроси друга стать около твоей головы и толчком опускать твои ноги к полу. Ты сопротивляйся и поднимай ноги в исходное положение. Выполни 4 подхода по 15-20 повторов.

3 Отжимания с хлопком

Для того чтобы твои удары были мощными и взрывными, выполняй плиометрические упражнения – движения с быстрым торможением, за которым следует быстрое ускорение в противоположном направлении.

Прими упор лежа. Согни руки, затем резко оттолкнись от пола. Хлопай в ладоши и опять отжимайся. Выполни 4 подхода по 10-15 повторов.

4 Прыжки на скакалке

Тренировку со скакалкой Флойда Мейвезера мы публиковали в прошлогоднем июньском номере. Можешь прыгать по этой программе, но если до этого скакалки ты в руках никогда не держал, начни с обычных прыжков. Прыгай 5 минут. ■

ТЯЖЕЛЫЕ ПОТЕРИ

Речь, конечно же, пойдет о потере веса. Если чувствуешь лишние килограммы, вот наиболее прогрессивные способы похудеть.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Нелогичные комбисеты

Главный залог успеха при похудении — неожиданность. Необходимо застать твой организм, давно привыкший к подъему тяжелых предметов и недостатку кислорода, врасплох. Нелогичность, непривычность твоих тренировок вкупе с использованием наиболее энергоемких, сложных упражнений в большом количестве повторов вносит хаос в адаптационные системы организма и способствует усиленной выработке катаболического гормона кортизола. Да-да, ты не ослышался, катаболического. Ты наверняка знаешь о том, что во время тренировок нужно думать об усиленной выработке анаболических гормонов — тестостерона, инсулина, гормона роста и прочего, но это не совсем так. Сжигание, или, вернее, потеря, жира — это процесс катаболический. Конечно, разрушение мышц в условиях дефицита калорий тоже про-

исходит, но бороться с потерей живого протеина просто — достаточно после тренировки выпить простенький белковый коктейль с добавлением глютамина.

Для наилучшей стимуляции выработки кортизола и экстремально быстрой потери жира используй комбинации разноплоскостных упражнений, причем выбирай те из них, которые выполняются стоя, со свободными весами и в не самых легких положениях.

Например:

A1. ВЗЯТИЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ С УРОВНЯ КОЛЕН – 12-15 повторов

A2. ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ – 12-15 повторов

Гибриды

Еще один проверенный способ запутать свой организм и вынудить его к сжиганию жизненно необходимого жира. Гибрид-сеты можно составлять самому, главное — следовать правилу логичности перехода одного упражнения в другое. Например, делая те же выпады со штангой на груди, в нижней точке упражнения ты можешь добавить жим штанги над головой и получишь один из самых непростых, а оттого эффективных гибридов. Имей в виду, что, составляя гибрид-сет, необходимо сделать так, чтобы используемый рабочий вес снаряда был почти одинаково хорош для всех включенных в сет упражнений. Так, например, нет смысла комбинировать приседания со штангой на плечах и жим из-за головы — усталость плечевого пояса даст о себе знать значительно раньше, чем ноги почувствуют хоть какую-то нагрузку. В случае если другого варианта у тебя не получается, делай в получившемся "легком" упражнении не один, а два повтора — так ты сможешь уравнять нагрузку.

К одному из самых полезных гибридов относится следующий:

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ + ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ Положи штангу себе на передние дельты и поддерживай ее снизу руками, взявшись за гриф немного шире плеч. Присядь вниз значительно ниже параллели и, выпрямляя ноги, продолжи движение, выжав штангу над головой. Опусти снаряд на передние дельты и получишь один повтор. Обычно достаточно 6-7.

Комплексы

Комплексы очень похожи на гибриды, но, помимо принципиального отличия в выполнении повторов и количества включаемых в такой подход упражнений, это еще замечательное средство от скуки. В принципе, чтобы похудеть, можно ограничиться всего одним упражнением глобального характера, например, приседаниями. Сделай на тренировке 4-5 сетов приседаний из 30 повторов, и кислородный долг у тебя станет таким, что жировая прослойка слетит недели за две. Если, конечно, ты не умрешь раньше — от монотонности и нудности подобных тренировок. Для этого и придумали комплексы — сеты, название которых дословно можно перевести как "сложности". Усложнить и разнообразить свою тренировочную жизнь можно так: выбери пять-шесть упражнений, где каждая конечная фаза одного будет одинакова с начальной фазой другого. Выполни в каждом пять повторов и, не тратя времени на отдых, начинай делать другое, пока не закончишь все повторы. В результате получишь 25-30 повторов за сет и эффект от круговой тренировки при помощи всего одного снаряда. Разумеется, я, как обычно, порекомендую тебе штангу и упражнения, выполняемые стоя.

Мой любимый комплекс выглядит примерно вот так:

1. СТАНОВАЯ ТЯГА С ПОЛА КЛАССИЧЕСКАЯ – 5 повторов

2. РУМЫНСКАЯ ТЯГА – 5 повторов

3. ВЗЯТИЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ – 5 повторов

4. ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ – 5 повторов

5. ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ – 5 повторов

6. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ – 5 повторов

HIIT сезона

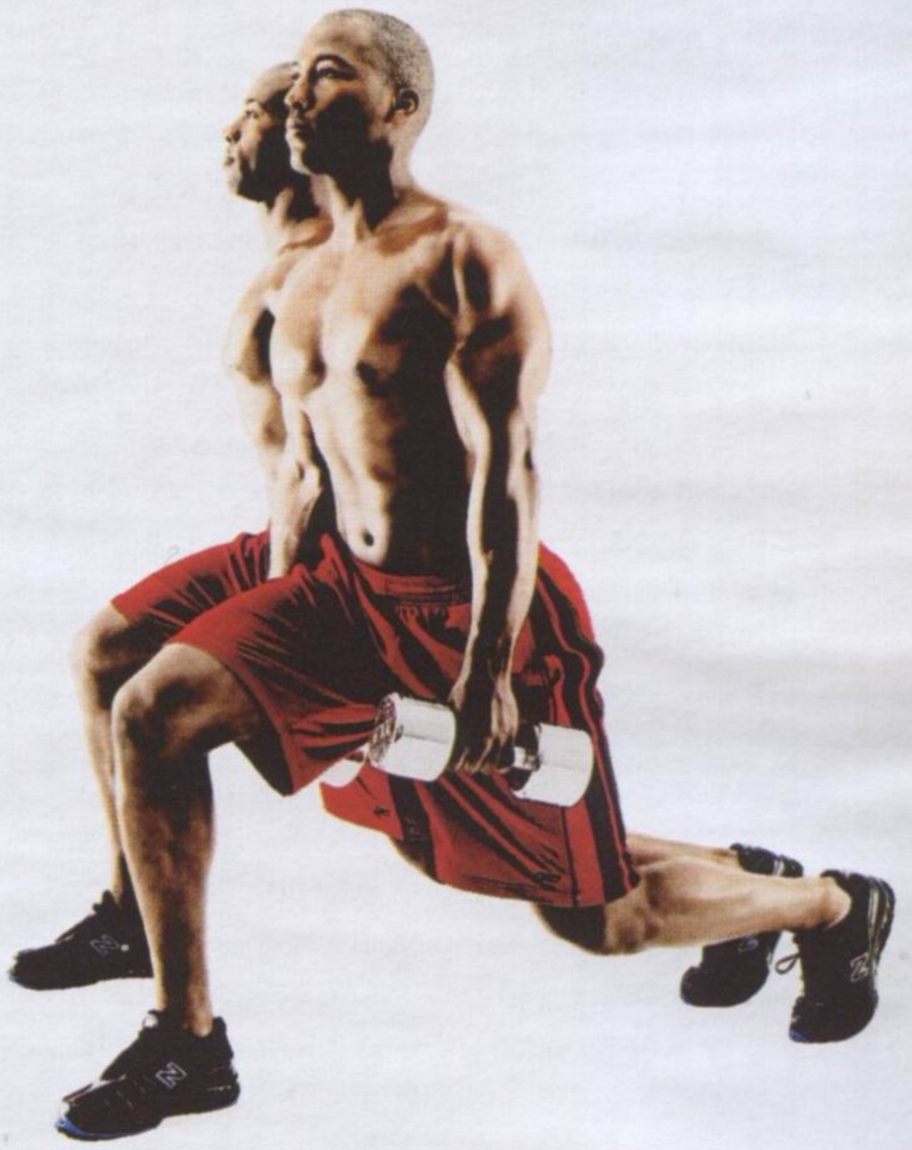
Никогда не заблуждайся, думая о том, что эффективность жиросжигающих тренировок заключается в максимальной потере калорий на тренировке. Это в корне неверно. Весь твой энергетический баланс состоит из трех компонентов: 1) активной жизнедеятельности, куда можно включить тренировки; 2) нормальной жизнедеятельности — сюда относится все, кроме активной части твоей жизни, как сон, работа и сон на работе; 3) термической обработки поглощаемой пищи — нагревание или охлаждение ее до приемлемых градусов. Даже если ты входишь в состав китайской сборной по настольному теннису, активная часть энергозатрат не будет превышать у тебя и 20%. Повлиять на оставшиеся 80 — вот основная задача успешных тренировок, направленных на похудение. Сделать это можно, только увеличив посттренировочное потребление кислорода. И наилучшее средство для этого мои любимые HIIT — высокоинтенсивные интервальные тренировки.

Основных вариантов интервалок три:

1 К 1: встав на беговую дорожку или любой другой кардиотренажер, разомнись 5 минут, после чего ускорься на одну минуту. Отбежав нужное время, отдохни за счет спокойной ходьбы столько же времени, то есть ровно минуту и повтори. 4-8 таких интервалов обычно достаточно. Допустимо разгоняться и две, и три минуты, но тогда пауза отдыха должна быть не меньше.

1 К 2: более легкий вариант, где длина паузы спокойной ходьбы длится вдвое больше времени ускорения. Количество интервалов то же.

2 К 1: здесь все то же самое, только период ускорения должен длиться ровно вдвое дольше относительно паузы отдыха. Например, две минуты очень быстрого бега, одна минута отдыха, повтор. Количество ускорений – 5-6.



Литвинов-спринт

Метод обязан своим рождением успеху выдающегося метателя молота Сергея Литвинова и наблюдением за ним американских специалистов, чьи подопечные были не столь успешны. Сергей на тренировках проделывал следующее: хорошенько размявшись, он ставил на штангу 185 кг и делал 8 повторов ровных, мощных и глубоких фронтальных приседаний. После чего возвращал штангу на место и немедленно пробегал 400 м в максимально быстром темпе. Всего у него было четыре таких подхода! В результате молот Литвинова не только делал дырки в олимпийском грунте дальше всех в мире, но и выглядел Сергей на все сто: более мускулистым и сухим, чем его американские друзья. Понимая, что выполнить фронтальные приседания с той же самоотдачей под силу не каждому из нас, да и стойка для приседа стоит не на всех стадионах нашей родины, рекомендую тебе проделывать вот такой вариант Литвинов-спринта:

A1. СТАНОВАЯ ТЯГА С ПОЛА С ГАНТЕЛЯМИ ИЛИ СО ШТАНГОЙ – 8 тяжелых повторов

A2. ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ НА СКОРОСТЬ – 50 двойных прыжков или 100 обычных

Всего 4 сета с отдыхом не менее двух минут между каждым.

Метод доктора Табатта

Японцы снимают свои жуткие ужастики не просто так. Судя по всему, некоторые из них прирожденные испытатели-садисты. Вышеуказанный доктор из Страны восходящей тойоты, наблюдая за реакцией человека на нагрузку, умудрился случайно изобрести способ, позволяющий одновременно тренировать аэробные и анаэробные возможности. Его быстро подхватили не менее изуверские американские фитнес-тренеры, доведя метод доктора Табатта до апогея.

В самом простом варианте он выполняется примерно так: приготовься делать обычные приседания. Нет, никакого отягощения не нужно, иначе любознательного доктора посадят на электрический стул за твое самоубийство. Поставь перед собой часы с хорошо видимой секундной стрелкой, а лучше попроси друга помочь тебе, ведь считать секунды самому станет невозможно уже минуте на первой. По команде начни делать глубокие приседания и выполняй их ровно 20 сек. Закончив последний повтор, останься в нижней точке седа на 10 сек., но не расслабляй ноги полностью, после чего продолжай приседать еще 20 сек. Вновь "отдохни" в нижней точке седа. Продолжай так ровно 4 минуты. Упав на пол, положи ноги на возвышение и зови на помощь. Да, конечно, одного подхода более чем достаточно! ■

Я

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЯЗЫК

Мягкий розовый орган во рту. Состоит из спинки, кончика и уздечки. Одно из самых приятных изобретений природы, потому что язык, оказывается, столь же гибкий и многофункциональный орган, как рука. Сам посуди. В толпе ты видишь симпатичную девушку. Встретившись с ней взглядом, показываешь ей язык – древний европейский символ полового члена. Девушка, конечно, делает большие глаза, прыскает, но она уже тобой заинтересована. Подходишь ближе и начинаешь неторопливую беседу с прицелом на знакомство. Язык работает как мельница, без перебоя. Вечер обещает быть томным. Идете в ресторан. Ты пробуешь собственным языком (вернее, вкусовыми сосочками, расположенными на его поверхности) дорогой благородный алкоголь, одобряешь его и наливаешь девушке. Она выпивает и теряет голову. Дальше следуют поцелуи, во время которых язык твой встречается с ее языком, сообщая вашим обеим нервным системам удивительные ощущения, ведущие прямо к кровати (столу или деревянной скамеечке на бульваре). Ну а какой вечер не закончится куннилингусом!

Теперь ты понял, насколько важен для тебя собственный язык. Это лишний повод беречь его и держать за зубами. А то некоторые не особо умные люди язык прокалывают, потому что пирсинг – это модно. Лучше бы на завод шли работать.

ЯДЕРНЫЙ ВЗРЫВ Стоит отметить, что это самый радикальный способ контрацепции и расчистки площадей под строительство элитного жилья. Если ты все-таки намерен обзавестись потомством в ближайшее время, при первых же тревожных сообщениях из телевизора уезжай из города как можно дальше, в леса, в глушь. А по возможности — постарайся эмигрировать как беженец. Поскольку за сухим определением — "процесс высвобождения большого количества тепловой и лучистой энергии в результате цепной ядерной реакции деления за очень малый промежуток времени" — скрывается страшная трагедия.

"Все начинается с очень яркой светящейся точки. Затем из нее возникает растущий в размерах огненный шар, постепенно теряющий яркость. К этому моменту полностью формируется ударная волна, которая отрывается от шара и уходит, унося значительную долю взрыва, сокрушая все на своем пути. Воздух в районе угасающего шара начинает подниматься вверх, увлекая за собой пыль, грунт и предметы с поверхности земли. Этот вихрь стремится к угасающему огненному шару, создавая таким образом "ножку гриба" (сам шар кажется шляпкой). В считанные минуты развивается полное грибовидное облако, продолжающее расти в высоту и в диаметре; огненный шар исчезает. После выравнивания температур и давлений подъем пыли и частиц с земли прекращается, ножка гриба истончается и исчезает, его шляпка превращается в темное облако, которое после своего охлаждения может выпасть осадками и окончательно исчезнуть".

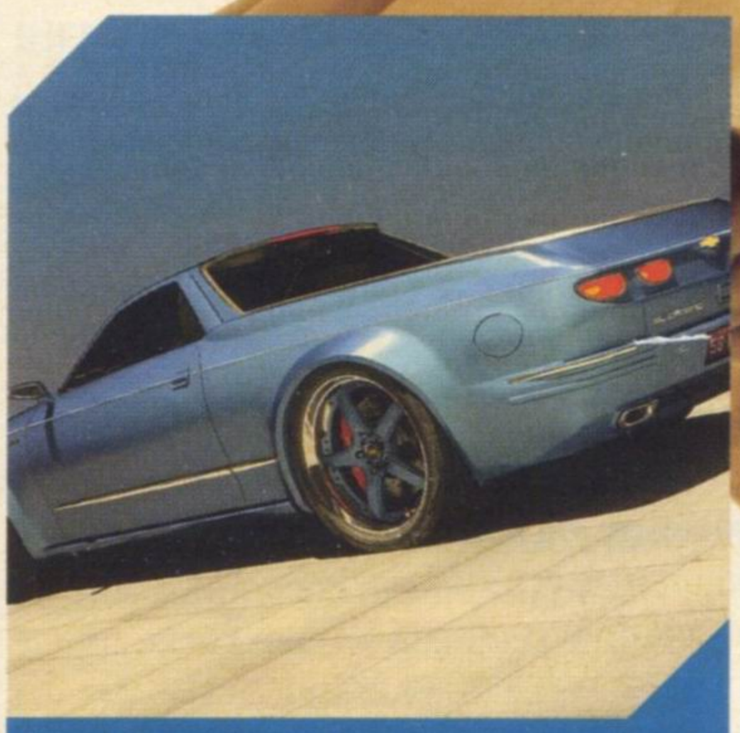
Ударная волна несет зону полного разрушения радиусом от 1 до 35 км. Полное разрушение означает — ни одной живой души (или ожоги, не совместимые с жизнью), пепел, обломки, руины.

В истории человечества ядерное оружие в боевых военных целях применялось дважды — 6 и 9 августа 1945 года США нанесли последовательно два удара по японским городам Хиросима и Нагасаки, уничтожив в общей сложности свыше 200 000 человек и инфраструктуру этих городов, практически сломив волю к сопротивлению у населения.

После этого, 30 октября 1961 года в СССР, на Новой Земле состоялось испытание так называемой ядерной "Царь-бомбы". Демонстрация удалась на славу. Мощность взрыва составила 50 мегатонн в тротиловом эквиваленте (на тот момент американские войска располагали ядерным оружием в четыре раза меньшей мощности).

1 2 3

10 МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



ЮТ

Смесь купе и пикапа, которую в Северной Америке называют "пикупе", в Южной Африке "бакки", а в Израиле "тендер". Сначала на свет появился пикап. Во времена Великой депрессии фермеры не могли позволить себе и грузовик, и легковую машину, а банки давали кредиты только на рабочий транспорт. В итоге автопроизводители придумали кузов, в который с одинаковым успехом влезали и семья, и навоз. Считается, что ют изобрел австралийский дизайнер Ford Льюис Бандт. В 1933 году он приделал к кабине от седана Ford V8 открытый отсек для грузов. Машину назвали "утилитарное купе", но потом название сократилось до первых двух букв – "ут" или "ют". Мекка ют – Австралия. Тут проходит по несколько фестивалей фанатов в год. В 2006-м на мероприятие под названием Deniliquin Ute Muster приехало 6811 машин.

ЮКОНСКИЙ ОЧАГ О любви мужчин к юконским очагам можно найти упоминания даже в книгах. Например: "…она увидела при мигающем свете свечи лишь одного мужчину. Он стоял на коленях и с увлечением раздувал огонь в закоптелой юконской печке" (Джек Лондон, "Дочь снегов"). Если и тебе захочется с увлечением раздуть огонь, не отказывай себе в этом удовольствии. Делается юконский очаг (или печка) так: вырываешь в земле яму глубиной примерно 25 см. После этого с одной стороны копаешь к ней нору для дополнительного доступа воздуха. Далее над основной ямой строится труба из камней, земли и глины. Труба должна сужаться кверху, но в самой верхушке снова слегка расширяться. Огонь разводится в боковом канале-норе, а потом перемещается под трубу. На таком очаге удобно готовить даже в непогоду, к тому же он годится для обогрева.

ВО-ПЕРВЫХ, ОНА ЛЕГКО СНИМАЕТСЯ С ЛЮБИМОЙ ЖЕНЩИНЫ, НЕ ТО ЧТО БЮСТГАЛЬТЕР ИЛИ РАБОЧИЙ КОМБИНЕЗОН. ВО-ВТОРЫХ, САМА ПО СЕБЕ СОВСЕМ НЕ МЕШАЕТ ПРИ СЕКСЕ

ЮБКА Очень полезная в хозяйстве вещь. Во-первых, она легко снимается с любимой женщины, не то что бюстгальтер или рабочий комбинезон. Во-вторых, сама по себе совсем не мешает при сексе. Если предмет одежды не мешает при сексе, он автоматически считается бесценным. В-третьих, под юбку можно лазить — это интересно и приятно. Важно только лазить под юбку к близко знакомой женщине, а то один специалист полез как-то к незнакомой барышне, а она ему два пальца прямо под юбкой и сломала — оказалось, девушка — гиревик. Под юбку лучше лазить в кинотеатре или ином затемненном месте. В этом случае есть шанс, что юбки скоро может и не быть. В-четвертых, на женщину в юбке иной раз просто приятно взглянуть. Приятнее всего, конечно, взглянуть на женщину в мини-юбке. К чему мы все это говорим: убеждай девушку, что юбка ей очень идет. Дари по возможности юбки различной степени длины и фактуры. Вообще постарайтесь отнестись к юбке как к элементу эротической игры, а не просто как к одежде.

А по поводу мужских юбок можем вспомнить только анекдот: "В древние времена шотландцы часто подвергались нападениям врагов, которые убивали мужчин и насиловали женщин. Вот тогда-то гордые и жизнелюбивые жители придумали килты".

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО Хочешь блеснуть на вечеринке — попроси окружающих наиболее точно и полно сформулировать объяснение этого феномена. Спроси: кто может объяснить, что такое электричество, где оно берет начало и как действует? Минимум полчаса обсуждений и поправок с места ("Про позитроны забыл сказать!"), а также любопытные женские взгляды в твою сторону гарантированы.

Как только все немного уймутся, внеси свою лепту (краткий образец речи — ниже).

Электричество — незаменимый помощник сексуально раскрепощенных мужчин и женщин.

Известны случаи, когда эта форма энергии, обусловленная движением частиц материи, приводила к таким оргазмам, каких люди в жизни не испытывали. Случалось это, как правило, не без помощи двух гвоздей, воткнутых в розетку и намеренно задетых в момент кульминации.

Впрочем, подобные опасные эксперименты относились к эпохе застоя. Сегодня на рынке секс-товаров доступны любые безопасные электроигрушки — специальные усики с клеммами, которые можно поместить в любое отверстие на теле и дать легкий разряд с пульта управления. Есть миостимуляторы, обожаемые одинокими домохозяйками. Есть, наконец, секс-машины размером с тренажер Смита, которые работают только от электропитания, то есть напрямую связывают оргазм твоей девушки с движением позитронов, электронов и протонов.

Электричество верно служит своим хозяевам, и единственное, чего оно не переносит, — это перепутанной полярности. В лучшем случае секс-машина с 11 насадками из бирманского латекса просто сгорит. В худшем — придется вызывать скорую, а пока она едет, отпихнуть горе-игрушку от бездыханного тела подруги какой-нибудь палкой (гусары, молчать!).

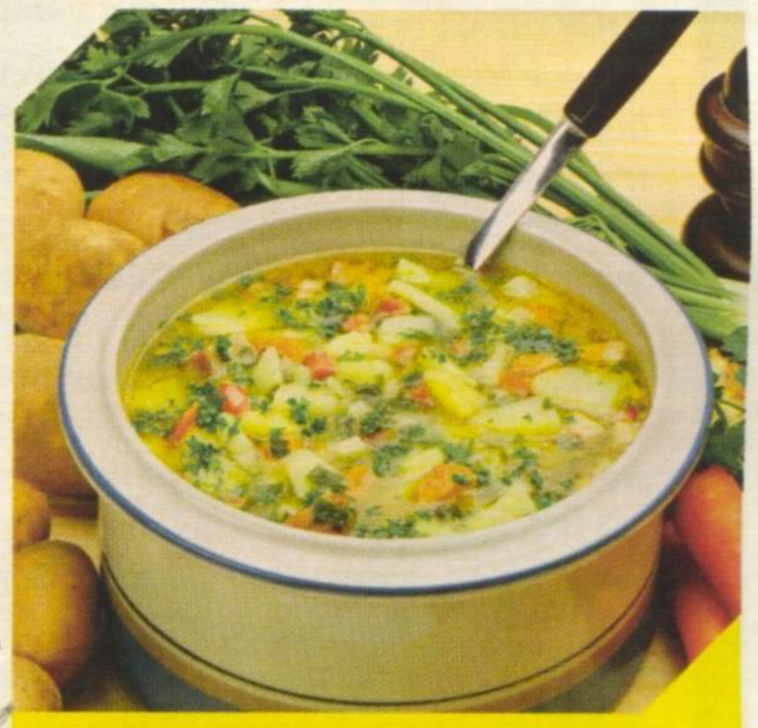
ЭЛЕКТРИЧЕСТВО ВЕРНО СЛУЖИТ СВОИМ ХОЗЯЕВАМ, И ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧЕГО ОНО НЕ ПЕРЕНОСИТ, — ЭТО ПЕРЕПУТАННОЙ ПОЛЯРНОСТИ

7 8 9

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЩЕКОТКА На самом деле ничего веселого здесь нет. Щекотка — привет от далеких предков, рефлекторная реакция кожи человека на мелких животных и насекомых. Это сигнал угрозы: по мне ползет тварь! Самые "щекотливые" места — нежные части тела: шея, подмышки, бока, пах, подошвы стоп. Дурацкое хихиканье объясняют так: когда мгновенный испуг проходит и человек осознает, что никакой угрозы нет, он облегченно разражается нервным смехом. По другой теории, щекотка — это способ общения обезьян. Обезьяны щекотали друг друга, выражая таким образом симпатию. Сам себя человек защекотать не может. Тело не реагирует на самоистязание. Зато партнершу можно защекотать до оргазма. Достаточно лишь нежно прикасаться к ее ступне. Во всяком случае, так уверяют китайцы. Щекотка, в конце концов, оружие. Пытка проста в исполнении. На сосок женщине нужно посадить маленького жучка и накрыть половинкой скорлупы ореха. Жучок будет перебирать ножками, пока женщина не потеряет самообладание. А сделает она это скоро.

САМ СЕБЯ ЧЕЛОВЕК ЗАЩЕКОТАТЬ НЕ МОЖЕТ. ТЕЛО НЕ РЕАГИРУЕТ НА САМОИСТЯЗАНИЕ. ЗАТО ПАРТНЕРШУ МОЖНО ЗАЩЕКОТАТЬ ДО ОРГАЗМА



ЩИ

Народная мудрость говорит, что если ты сам научился готовить этот многодельный суп, то ты – закоренелый холостяк. Потому что мужчине, умеющему шинковать капусту и пассировать овощи, жена совершенно не нужна. Так что разумнее всего не обрастать такими лишними умениями, как приготовление традиционных блюд, пусть все думают, что твой конек – фрикасе из индейки по-старофранцузски. Современному мужчине положено говорить о щах только в связи с повышенным содержанием клетчатки в капусте. Но если, несмотря ни на что, ты чувствуешь острую потребность приготовить это кулинарное чудо, то ломай стереотипы во всем. Лучшим вариантом станут сенсационные щи без капусты: замени ее, скажем, на сельдерей. Поставь варить обычный мясной бульон. Через 1,5 часа мясо вынь, а бульон процеди в кастрюлю, куда и кидай нарезанный сельдерей. Когда бульон закипит, добавь картофель и свежие помидоры. Только картофель клади через 15-20 минут после сельдерея, а помидоры, нарезанные дольками, – в конце варки вместе с приправами. Зелень и сметана – по вкусу.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ШОКОЛАД Величайшее гастрономическое изобретение на основе какао-бобов. Был открыт 3000 лет назад мексиканскими индейцами, которые его не ели, а пили: растирали плоды какао-дерева и заливали получившийся порошок водой. Древние майя разнообразили напиток добавками вроде перца чили и даже завели себе бога какао. Древние ацтеки назвали горьковатое пойло "чоколатль" и угощали им своего вождя Монтесуму 50 раз в день, после чего он ставил на уши весь гарем. Благодаря Эрнандо Кортесу какао-бобы попали в Испанию, оттуда в Италию и постепенно завоевали всю Европу. В шоколад стали добавлять сахар, корицу, молоко, орехи, ваниль. Шоколад в твердых плитках изобрели в Швейцарии в 1819 году. Мнение, что его придумали специально для женщин, чтобы утешаться в отсутствие мужчин и переживать потом из-за лишнего веса, не совсем справедливо. Человеку от настоящего шоколада сплошная польза: хорошее настроение, светлый ум, здоровые сосуды и хорошая потенция, благодаря содержанию глюкозы, кофеина, фенилэтиламина, флавоноидов и теобромина. Следует заметить, что речь не идет о популярных батончиках, в которых шоколада столько же, сколько в мороженом эскимо. Мы говорим о толстых плитках горького европейского шоколада, который продается за немаленькие деньги в модных продуктовых магазинах. Ничего не поделаешь, но в нем действительно наибольшее количество полезных веществ и калорий. Если есть возможность — покупай с запасом и грызи потихоньку между тренировками. Если нет возможности, бери то, что продается в любом супермаркете под названием "черный горький шоколад" — желательно без добавок.

ШЛЯПА

Несколько советов по ношению головного убора.

1. Хватит надевать ее по любому поводу. Шляпа постепенно возвращается на свое законное место — аксессуара для более-менее классического костюма.

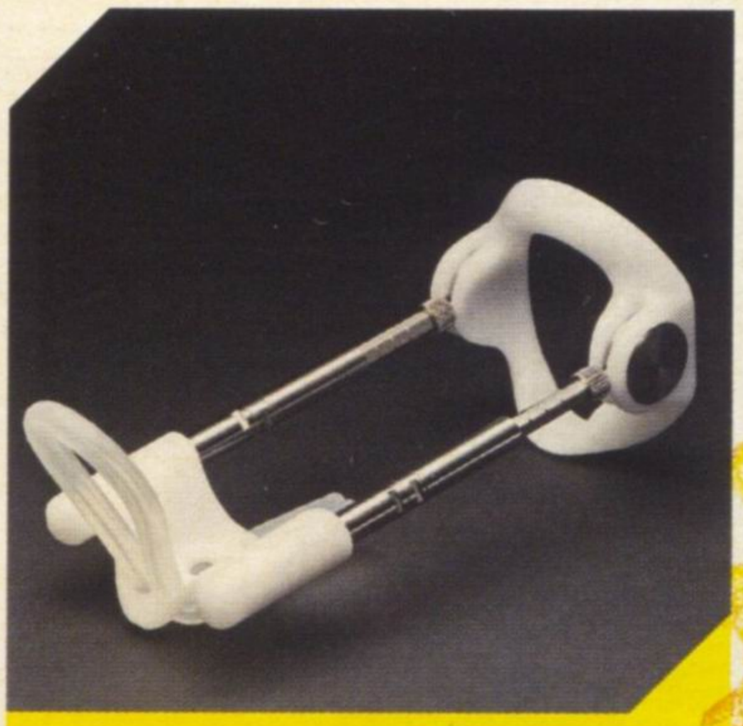
2. Делай выбор в пользу строгих цветов. Варианты с голыми розовыми бабами оставь для арт-фестивалей и презентаций. Джинсовые, шелковые и прозрачные с блестками — для выступлений в подземном переходе с гитарой. У нормального мужика шляпа должна быть фетровой.

3. Тщательно подбирай размер. Николай Васильевич Гоголь был, помимо своих произведений, известен необычной формой черепа, ему было крайне сложно подобрать себе нормальную шляпу. Штука в том, что любая, даже тщательно подобранная модель не может быть натянута на голову как сам знаешь что. Она должна свободно сидеть на макушке. Гоголь знал об этом и ужасно расстраивался, пока наконец не раздобыл подходящий головной убор на калужских торговых рядах. Уходя, он оставил у торговца старую шляпу. Вся семья и знакомые хозяина лавки перемерили старую шляпу Гоголя и каждому она закрывала почти пол-лица.

ШЛЯПА ПОСТЕПЕННО ВОЗВРАЩАЕТСЯ НА СВОЕ ЗАКОННОЕ МЕСТО — АКСЕССУАРА ДЛЯ БОЛЕЕ-МЕНЕЕ КЛАССИЧЕСКОГО КОСТЮМА

Ч

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



ЧЛЕНА

УВЕЛИЧЕНИЕ

Хочешь по-настоящему удивить девушку – расскажи ей, что с 14 лет "перепробовал все": эспандеры, вакуумные помпы, шинки и специальные кольца. "Потому-то я теперь такой" (какой – неважно, главное – необычная черта биографии). На самом деле единственным эффективным способом увеличения члена является хирургический: высвобождение основания пениса из костей таза и/или протезирование. Это если речь идет о длине.

Подумай как следует: так ли уж ты нуждаешься в увеличении члена? Например, авторы старинных трактатов об искусстве любви плевать хотели на габариты и смело делили обладателей разной длины на категории: самая первая включала в себя мужчин с пенисом длиной от 9 см (в состоянии эрекции, естественно). Не стоит забывать, что секс хоть во многом и зависит от качества и уровня фрикций, но это еще не все. На крайний случай есть масса подручных средств и игрушек с мотором. А вот уродовать себя и ложиться под нож даже ради таких благих целей – как-то обидно.

ТЕСТО ДЛЯ ЧЕБУРЕКА НУЖНО ЗАВАРИТЬ В КИПЯТКЕ С МАСЛОМ (МАСЛО ПРИДАЕТ ПУЗЫРЧАТОСТЬ), ДОБАВИТЬ ЯЙЦО И ХОРОШО БЫ ЕЩЕ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК

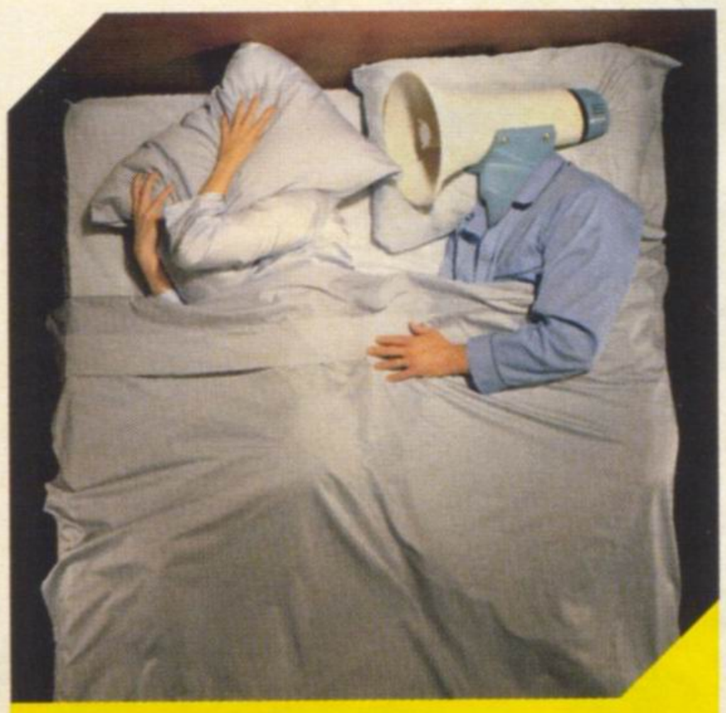
ЧЕБУРЕК — это не какой-нибудь вареный осклизлый пельмень. Хрустящая броня охраняет его нежную сущность и горячие жизненные соки. Многим кажется, что чебурек — всего лишь один из многочисленных вариантов уличного фастфуда. Но ты ведь и сам понимаешь, что на самом деле чебурек — отнюдь не быстрая и никакая не фуд, а еда для воина — сурового на вид и нежного по сути. Именно чебурек достоин того, чтобы ты вооружился сковородкой и скалкой. Тесто для чебурека нужно заварить в кипятке с маслом (масло придает пузырчатость), добавить яйцо и хорошо бы еще алкогольный напиток: пиво или водку — для бодрости продукта. В прокрученное в мясорубке мясо добавляются лук и кефир. Так получается чебуречная основа, к которой каждый может прибавить необходимые именно ему компоненты: сыр, помидоры или тунца. После этого остается только вложить фарш в тестовый конвертик и обжарить в масле.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

САЛАТ С АНЧОУСАМИ И КУРИЦЕЙ — FAKE, ФАЛЬШИВКА. ТАК ЖЕ КАК И ВАРИАНТ С КРЕВЕТКАМИ, ПОМИДОРАМИ, РЫБОЙ, ОГУРЦАМИ, МЯСОМ ИНДЕЙКИ, БЕКОНОМ

"ЦЕЗАРЬ", САЛАТ К Римской империи не имеет никакого отношения. Это блюдо голодающих голливудских киношников, а также очень ленивых мужчин, сына буровика на нефтяной скважине Кларка Гейбла и платиновой блондинки Джин Харлоу. Все они оценили подвиг Цезаря Кардини — владельца ресторана Caesar's Place в мексиканской Тихуане. 4 июля 1924 года, будучи в забытьи, мужчина смешал яйца, оливковое масло, листья салата, хлеб, ворчестерский соус, пармезанский сыр, чеснок — и на коротких ножках вбежал в историю. У каждого мужчины свой "Цезарь" в голове. Но вот канонический рецепт: тарелку натереть чесноком, выложить ее листьями салата романо, полить маслом, добавить сухари и тертый пармезан. Заправка: отварить яйцо ровно 60 секунд, разбить его в миску. Можно добавить несколько капель бальзамического уксуса. Салат с анчоусами и курицей — fake, фальшивка. Так же как и вариант с креветками, помидорами, рыбой, огурцами, мясом индейки, беконом. Болгары добавляют в "Цезарь" картошку. Мы знаем, что покойный Кардини этим сильно недоволен.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



ХРАП

Носовая и ротовая полости у нас разделены горизонтальной полкой: нёбом. Ближе к глотке "полка" мягкая, а посередине из нее выступает так называемый язычок. Во сне, когда мягкое небо расслабляется и провисает, вся конструкция может трепетать, как знамя на ветру, и мы слышим храп. Если провисание сильное, язычок частично перекрывает дыхательную щель и дает затруднение или даже короткую (5-10 сек.) остановку дыхания.

Причины храпа: завал вглубь нижней челюсти; ожирение шеи, давящее на структуры горла и смещающее их. У круглоголовых храп возникает чаще, чем у людей с вытянутым черепом.

Спасение:

1. Худеть, спать на боку.

2. Капы вроде боксерских, которые выдвигают челюсть и вытягивают язык.

3. Дыхательный аппарат размером с обувную коробку, от которого тянется шланг к маске. Поток воздуха поддерживает постоянное зияние дыхательных путей.

4. Хирургическое изменение формы мягкого неба и язычка – кардинальный метод, но иногда храп возвращается и даже в худшей форме, чем был: рубец утягивает мягкое небо, и проход для воздуха делается уже.

ХУК *(от англ. hook — "крюк")* — круговой удар рукой на ближней дистанции, обычно наносится тогда, когда для прямого удара слишком близко, а локтем — еще далеко.

Идеальные места для нанесения:

1. *Скула: получится тяжелый удар, ломающий челюсть и дающий сотрясение мозга, но не смертельный.*
2. *Висок: обычно туда бьют, когда противники стоят лицом к лицу. В висок удар можно наносить только тогда, когда противников много, они вооружены и так далее, то есть если стоит задача бить на поражение. Исход может быть смертельным — височная кость очень тонкая, а удар пусть и не такой быстрый, но весьма мощный.*

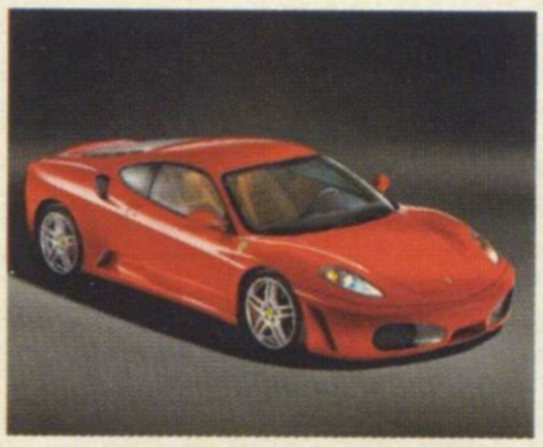
Типичная ошибка при нанесении хука — выполнение удара с широким замахом. Начинать движение нужно так, словно ты готовишься нанести прямой удар, а в середине траектории согнуть руку внутрь. Чтобы хук был хорош, потренируй для начала пощечину снизу враскачку на боксерском мешке. А потом то же самое сделай уже согнутой рукой и привыкай бить кулаком. Возвращать кулак лучше всего по кратчайшей траектории, то есть по прямой линии. Траектория движения всей руки должна лежать в одной плоскости при полном отсутствии движений-паразитов. Женщинам и особо сердобольным юношам удар можно наносить не кулаком, а основанием ладони.

ТИПИЧНАЯ ОШИБКА ПРИ НАНЕСЕНИИ ХУКА – ВЫПОЛНЕНИЕ УДАРА С ШИРОКИМ ЗАМАХОМ. В ТАКОЙ МАНЕРЕ ЛУЧШЕ ДАЖЕ НЕ ПЫТАТЬСЯ ЕГО ДЕЛАТЬ

ФЕРРАРИ Созданная для подготовки гоночных Alfa Romeo мастерская Scuderia Ferrari отметила год назад 60-летие в ранге главной иконы автоспорта. Вообще-то Энцо Феррари основал свою "конюшню" в 1929 году, но официально датой создания считается 1947-й. До этого купить Ferrari было нельзя — компания делала исключительно гоночные машины. С тех пор к лаврам спортивных триумфаторов присоединяется слава производителей суперкаров. В 1949-м Ferrari 166 MM побеждает в "24 часах Ле-Мана", Mille Miglia и Targa Florio и до сих пор остается единственной машиной, которой удался подобный хед-трик. 50-е, 60-е и 70-е в "Формуле-1" проходят под знаком вставшей на дыбы лошади. Однако дальше был спад. Гонки проигрывались, машины ломались, клиенты хмурились. Проблемный период удалось преодолеть с помощью гениального менеджера Луки ди Монтедземоло и не менее гениального гонщика Михаэля Шумахера, которые вдохнули новую силу в бизнес и легенду "красных".

ФУФАЙКА

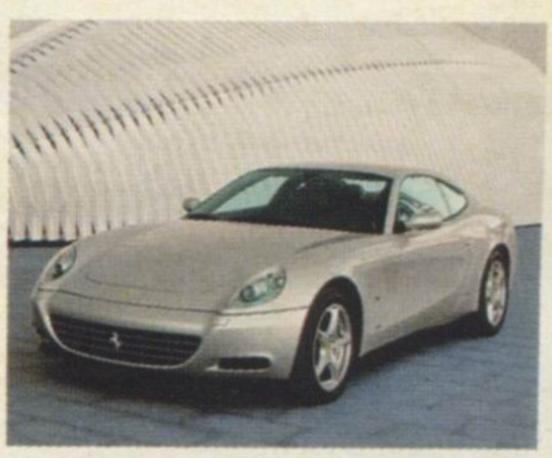
Тайная мечта любого горожанина. О ней не принято говорить, а носить ее положено ближе к сердцу, глубоко под одеждой. Это не какое-нибудь навязанное Западом пошлое термобелье. Связанная заботливой рукой нашей женщины настоящая, исконная, экологически чистая одежда! Фуфайка – подлинная романтика рыбалки дождливым летним утром и шашлыков глубокой осенью. Город вытеснил фуфайку на гардеробную периферию, но наш долг – вернуть ее в повседневный обиход. Во-первых, носить ее можно практически в любое время года. Во-вторых, она не должна бросаться в глаза ярким, разнузданным окрасом. Серый, черный, коричневый – любой неброский цвет. Если уж так случилось, что подруга вязать не умеет или умеет, но не фуфайку, придется поискать ее в хороших магазинах. Настоящие знатоки теплых поддевок вообще и фуфаек в частности – англичане. Британские марки тебя не разочаруют. Носи фуфайку с пиджаком или курткой, ничего не стыдясь.



1. F430 Coupe
(V8 4,3 л, 490 л.с.)

2. F430 Spider
(V8 4,3 л, 490 л.с.)

3. 599 GTB Fiorano
(V12 6 л, 620 л.с.)

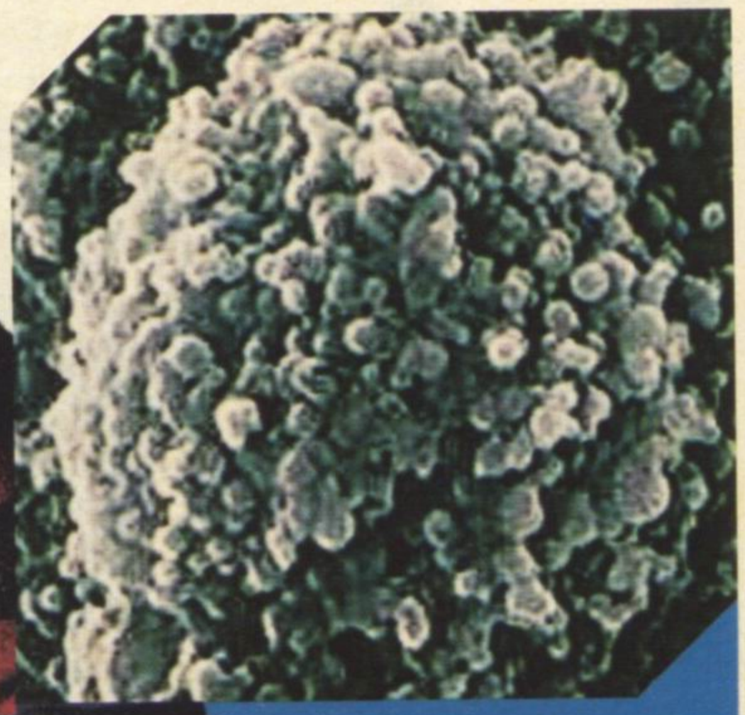


4. 612 Scaglietti
(V12 5,75 л, 540 л.с.)

У

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

УЖАСОВ ФИЛЬМЫ Неплохое определение этому жанру дал Стивен Кинг: "Если фильмы — это сны массовой культуры, то фильмы ужасов — ее кошмары". В самом начале истории кинематографа зрителей пугали в основном фольклорными монстрами вроде Голема, Франкенштейна и Дракулы, в 30-е годы к ним присоединились Человек-невидимка и Кинг-Конг, а в последующие десятилетия — зомби, привидения, инопланетяне, монструозные насекомые, шизофреники, маньяки и Фредди Крюгер. Появление цветного кино сделало фильмы ужасов сочными и "мясными", а современная компьютерная графика практически исключила необходимость внятного сюжета. Отдельное место в истории психологического хоррора занимают мэтры Хичкок, Полански, Линч и ироничный гот Тим Бартон. Постоянные ремейки старых шедевров как бы говорят нам: время страшных фильмов давно закончилось. На смену им пришли многочисленные трэш-ужасы, чернильно-черные комедии и нескончаемый поток анатомически достоверных мясорубок типа "Пилы-1, 2, 3, 4". Любой фильм ужасов прекрасно подходит для совместного просмотра с девушкой, особенно на широком экране. Если это ваше первое свидание, предложи ей (заранее изучив программу кинотеатров и выбрав самый страшный, на твой взгляд, фильм) сходить на "замечательную романтическую картину знаменитого французского режиссера". Оказавшись у касс, оставь подругу поедать мороженое, а сам покупай билеты на триллер. Как только на экране начнется отрезание конечностей и выдавливание глаз, объясни шепотом, что не виноват в глупости авторов интернет-расписания и что "мы можем уйти, если хочешь — пойдем ко мне, выпьем чаю и посмотрим кино в моем домашнем кинотеатре". Вне зависимости от ее ответа ты будешь в выигрыше.



УРЕА-ПЛАЗМОЗ

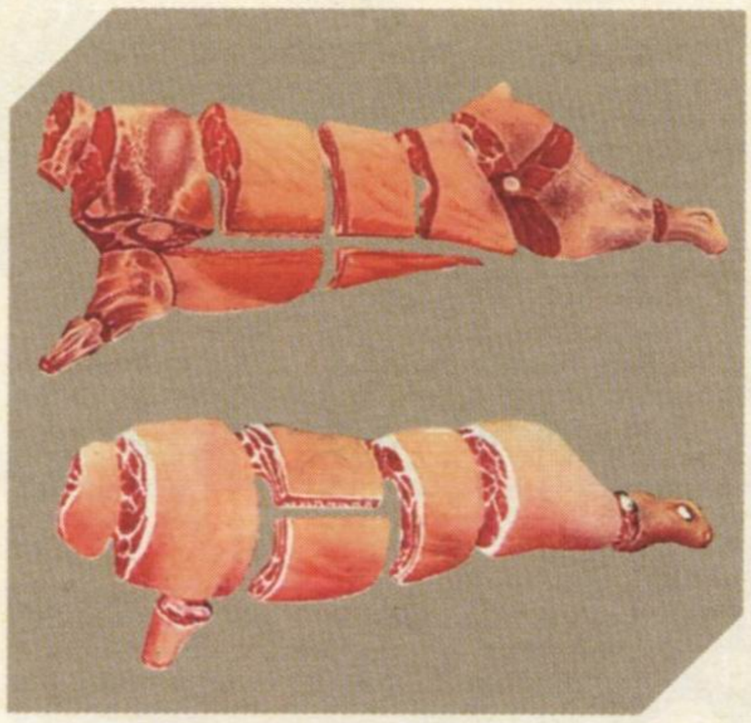
Модное, романтическое ЗППП. Уреаплазмы, возбудители этой инфекции, являются условно-патогенными. Они способны вызвать ряд заболеваний, но могут обитать и в организме здорового человека, на слизистой оболочке половых органов. Носителями являются в основном женщины. Однако, если девушка в слезах звонит тебе и жалуется на боли внизу живота, жжение при мочеиспускании и умеренные прозрачные выделения из влагалища, не стоит высокомерно заявлять, мол, сама виновата и ты тут ни при чем. Если вы занимаетесь сексом, ты в любом случае "при чем", поскольку лечиться и сдавать анализы придется обоим. То же касается и обратной ситуации: обнаружив у себя малоприятные симптомы (боли, жжение и т.д.), обязательно поставь в известность любимую, попутно сообщив ей адрес клиники, куда вам предстоит ехать на анализы. К сожалению, если уреаплазмоз не лечить, хроническая инфекция может вызывать простатит и/или изменить структуру мочеиспускательного канала. У женщин способен привести к бесплодию, а у беременных — вызвать патологию плода. Обычно лечится курсом антибиотиков в течение нескольких недель. Удовольствие весьма недешевое.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ТУШИ РАЗДЕЛКА В гастрономии тушей называется мертвое тело животного, предназначенное для употребления в пищу. Понятное дело, чтобы сотворить из туши что-нибудь более или менее съедобное, ее придется освежевать.

Как свежевать мелкую дичь, лучше всего объяснил писатель Джон Стейнбек в замечательном романе "Гроздья гнева":

— Кролика освежевать проще простого. — Он оттянул шкурку на спине, надрезал ее, сунул в надрез пальцы и рванул книзу. Кожа снялась, как чулок, — с хвоста к шее, с ног к лапкам. Джоуд опять взял нож и отрезал кролику голову и лапы. Потом положил шкурку на землю, разрезал кролику живот, вывалил на шкурку внутренности и бросил все это



в хлопчатник. Маленькое тельце лежало с обнаженными мышцами.

Джоуд отсек все четыре ноги и разрезал мясистую спинку вдоль.

Вот, собственно, и все. Тот же метод работает и с зайцем. Куда сложнее, если ты окажешься один на один с тушей оленя или хотя бы коровы.

Главное — запомнить последовательность: сначала тушу кладут на бок. Потом несколькими разрезами делят шкуру на "зоны", которые снимаются по очереди. Хорошо, если у тебя получится сделать эти "зоны" достаточно симметричными. После этого отделяй передние копыта и голову целиком, отсекая ее у первого позвонка. Потом отдельно отнимается шея (у крупных животных с помощью топора или лучше пилки). Затем отделяются ребра.

Дальше отрубаются окорока, оставшуюся тушу разрубают поперек хребта на несколько частей — для транспортировки, засаливания и других операций.

Выслушав аплодисменты благодарной девушки, попроси ее приготовить барбекю.

ТОРМОЗОВ

ОТКАЗ Ситуация, знакомая еще со времен гужевого транспорта: лошадь легко могла разогнать повозку, но остановить груз, особенно при движении под гору, ей было нелегко. Так что тормоза появились раньше двигателей, но за годы эволюции так и не избавились от неприятной особенности порой отказывать. Если это произошло, стоит несколько раз полностью нажать и отпустить педаль – возможно, это реанимирует тормоза. Если не помогает, помни, что у тебя есть еще как минимум три запасных системы остановки. Первая – ручник: вытяни его и не снимай с него руку, чтобы при необходимости маневрирования разблокировать колеса (а то возможен занос). Вторая – мотор: постепенное переключение передач вниз даст ощутимое замедление. Третья – бордюры, стены, припаркованные у обочины машины: если ничего не помогает, можно тормозить банальным трением обо все, что находится сбоку дороги.

TARMOX
TARMOX
TARMOX
ТОРМОЗА ПОЯВИЛИСЬ РАНЬШЕ ДВИГАТЕЛЕЙ, НО ЗА ГОДЫ ЭВОЛЮЦИИ ТАК И НЕ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ НЕПРИЯТНОЙ ОСОБЕННОСТИ ПОРОЙ ОТКАЗЫВАТЬ

ЛУЧШЕЕ ПОНИМАНИЕ КАЧЕСТВА СПЕРМЫ ДАЕТ СПЕРМОГРАММА. ЕЕ ДЕЛАЮТ ВО МНОГИХ ЗАВЕДЕНИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ПЛАНИРОВАНИЕМ СЕМЬИ

СКУКА

ЭРОТИЧЕСКАЯ Если тебе надоела твоя девушка, если тебе хочется секса, но ты наперед знаешь, как все будет, и от этого у тебя на душе становится противно, знай – на тебя напала эротическая скука. Ее причина – однообразие, поэтому эротически скучно бывает даже тем, у кого в постели все прекрасно – ведь когда всегда хорошо, это тоже приедается. Бороться с эротической скукой можно только эротическим же разнообразием – с разными партнершами или с одной. В общем-то главное в этой борьбе – сам процесс, так как пока нет лучшего способа разогнать скуку, чем заняться чем-нибудь.

СПЕРМЫ КАЧЕСТВО Мы хотели было тут написать что-нибудь юмористическое вроде: "Качество спермы и особенно ее вкус улучшаются от дольки ананаса, съеденного за два часа до полового акта". Или: "Качество спермы напрямую связано с красотой твоей девушки", но решили, все-таки дело довольно серьезное. Тем более от этого самого качества зависит, останешься ты последним в своем роду или у тебя есть шанс произвести на свет возможного спасителя человечества.

Поэтому вот что: лучшее понимание качества спермы дает спермограмма. Ее делают во многих заведениях, связанных с планированием семьи. Процедура мало чем отличается от обычной мастурбации, особенно если ты любитель этого дела в новых местах. Комната за занавесочкой, пробирка — вот и весь нехитрый антураж. Говорят, что в исключительных случаях (при импотенции, например) врачи применяют метод "электроэякуляции" — вставляют в задний проход клиента электроды и под определенным разрядом вызывают семяизвержение. Можешь сымитировать импотенцию, если любопытно. Вдруг понравится.

Все приведенные в твоей спермограмме цифры со временем меняются, и это нормально. Всегда помни, что нормы, указанные в таблице, относительны и условны. Нельзя сказать, что сперма объемом 2,3 мл "нормальная", а 1,7 мл — "ненормальная". Некоторые образцы с "отклонениями" могут иметь гораздо больше шансов для исхода зачатия, чем иная формально "нормальная" сперма. Врач тебе сам все грамотно расшифрует.

Когда сперма сдана врачу, тот оценивает ее по нижеприведенным параметрам и сравнивает с принятой нормой:

ПОКАЗАТЕЛИ	НОРМА
Время разжижения	10-40 минут
Объем	Не менее 2 мл
Цвет (главное, чтобы не розовый)	Серовато-белый
Кислотность (pH)	7,2-7,8
Количество сперматозоидов в 1 мл	20-120 млн
Количество сперматозоидов в эякуляте	40-500 млн
Доля подвижных сперматозоидов (твой потенциальный потомок)	Не менее 25%
Доля слабо- и непрогрессивно подвижных сперматозоидов	Не менее 50%
Склеивание сперматозоидов (что мешает им двигаться)	Нет
Антиспермальные антитела (которые блокируют сперматозоиды)	Нет
Количество округлых клеток	Не более 5 млн

Р МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

РАДИО

Способ передачи звуков с помощью электромагнитных волн. Если ты в принципе не любишь этот способ и предпочитаешь другие звуки, то учти, что радио позволяет снизить уровень стресса аж на 17% – поскольку человек отвлекается от своих проблем.

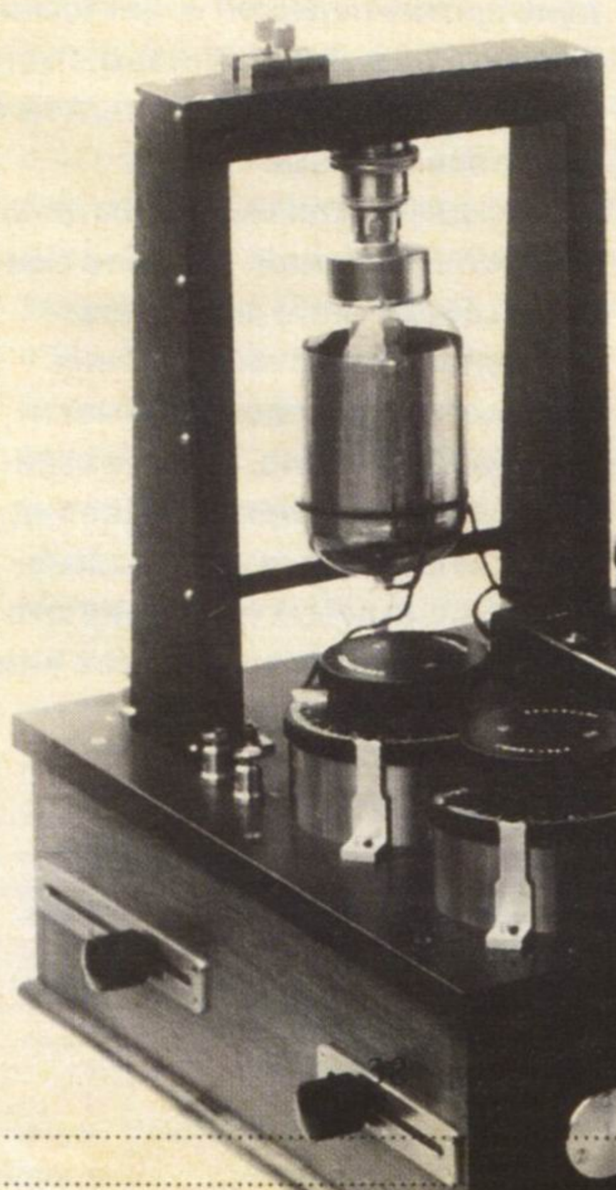
Все радиостанции можно разделить на несколько категорий: развлекательные, музыкальные и разговорные. Психологи рекомендуют следующую жизненную позицию: просыпаться, говорят они, лучше всего под развлекательное радио. Утренние шоу, анекдоты и прочая ерунда не насыщают мозг информацией, но благодаря нарочито позитивным интонациям в голосах ведущих твой мозг воспринимает действительность не так мрачно. Многие из нас, простаивая половину рабочего дня в пробках, отвлекаются, пытаясь слушать радио разговорного жанра, серьезные бизнес-сводки, беседы об экологических катастрофах и новости культуры. Не делай этого! Много ездишь на машине – накупи себе аудиокниг, а лучше – аудиоучебников разных языков. Это гораздо полезнее и приятнее. Разговорные радио имеет смысл, как ни странно, слушать перед сном. И засыпать под них удобно, и вообще, спокойные, неистеричные голоса после рабочего дня – то, в чем ты наверняка нуждаешься.

Что же касается музыки, лучшее применение музыкального радио – сидеть под него в каком-нибудь кафе. Или мчаться по гладкой, широкой, свободной автотрассе. Поскольку последнее – практически утопия, кафе – наиболее возможный вариант.

РАЗВОД Формально расторгнуть бездетный брак, заключенный органами ЗАГС, можно в тех же самых органах. А в случае если у супругов есть общие несовершеннолетние дети или один из них не желает разводиться — в судебном порядке. Другое дело — союз, скрепленный церковью. Православная церковь разрешает развод по следующим причинам:

1. *Длительное безвестное отсутствие.*
2. *Заболевание проказой или сифилисом.*
3. *Заболевание СПИДом.*
4. *Злонамеренное оставление одного супруга другим.*
5. *Извлечение выгод из непотребств супруга.*
6. *Неизлечимая тяжкая душевная болезнь.*
7. *Неспособность к брачному сожитию, наступившая до брака или явившаяся следствием намеренного самолечения.*
8. *Осуждение к наказанию, соединенное с лишением всех прав состояния.*
9. *Отпадение супруга или супруги от православия.*
10. *Посягательство на жизнь или здоровье супруги либо детей.*
11. *Прелюбодеяние.*
12. *Противоестественные пороки.*
13. *Сводничество.*
14. *Снохачество.*
15. *Совершение женой аборта при несогласии мужа.*
16. *Хронический алкоголизм или наркомания.*

Церковь католическая развод не допускает абсолютно. А в исламе началом бракоразводного процесса является троекратное повторение мужем слова “талак”, означающего “развод”. Развод — тяжелое испытание для обоих участников процесса, сколько бы ни кричали о легкости холостяцкой жизни новоразведенные. Важно помнить, что развод — это не просто отдохнуть друг от друга, а разойтись навсегда, разрушая все, что было вами совместно создано. Готов ли ты к этому? Если готов и обсуждать тут уже нечего, тогда тебя, возможно, утешит совет опытных старожилов: каждый последующий брак лучше предыдущего. Это истинная правда.



МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

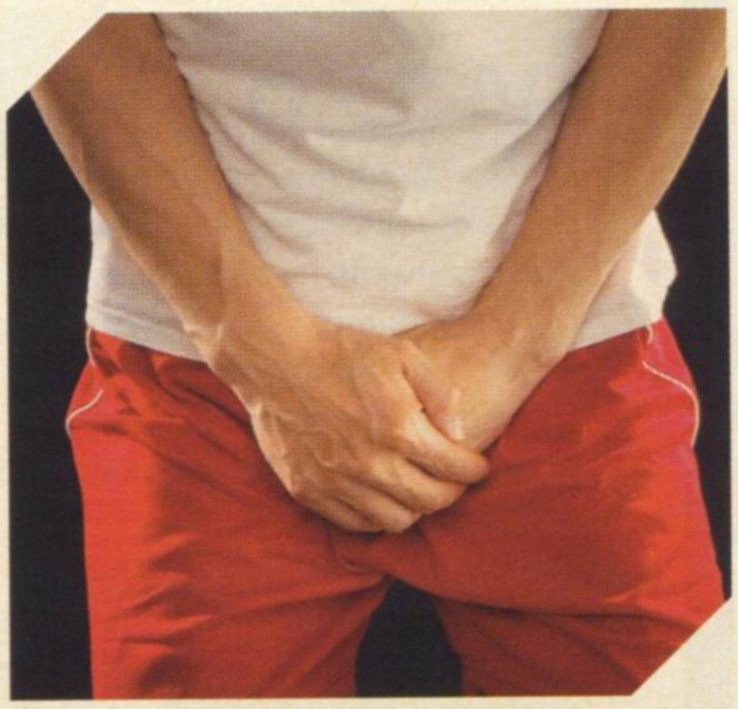
ПОТ Жидкость, выделяемая особыми подкожными железами в определенных ситуациях. Считается, что с потом из организма выходит некоторое количество вредных веществ. То есть нам сильно повезло в смысле потения, потому что у мужчин гораздо больше шансов вспотеть как следует, чем у женщин. Физиологически. И если какая-нибудь брезгливая фифа морщит нос, можешь ей сказать прямо, что ты лично таким образом избавляешься от токсинов, а ей сочувствуешь, потому что чудеса голодания по Монтиньяку и всякие там промывания, наверное, жуть как неприятно.

Пот всегда соседствует с кровью и слезами, но выгодно от них отличается. Даже самый несчастный человек вряд ли сможет пролить за свою жизнь столько слез и крови, сколько пота. Это самый неисчерпаемый мужской ресурс, можешь даже внушить девушке, что именно от слова "пот" произошло слово "потенция". Ну и конечно, эта жидкость — самое верное подтверждение физических усилий. По-настоящему пропотеть может только тот, кто не жалеет себя и самоотверженно сражается с "не могу" словом "надо".

ПЕРХОТЬ

Строго говоря, абсолютно нормальное явление. Роговой слой эпидермиса, состоящий из омертвевших клеток, непрерывно отделяется от поверхности кожи в виде мелких светлых чешуек. Перхоть — те же чешуйки, только в чрезмерном, бросающемся в глаза количестве. Лучший способ избавиться от омертвевшей кожи — сбросить ее с помощью частого мытья специальными шампунями, содержащими серу, цинк, салициловую кислоту, деготь, а также настойки зверобоя, ромашки и мяты. Чтобы не сбиться в перечислении этих ингредиентов, проси сразу "Шампунь против перхоти" и, не стесняясь, неси домой с гордостью. Пусть другие прячут свою перхоть. А ты от нее избавляешься.

Другое дело, если мы имеем дело с перхотью жирной. Тогда это симптом себорейного дерматита — воспалительного заболевания сальных желез волосистой части головы. Неприятно, но тоже излечимо. Лечение жирной разновидности заключается в нормализации обмена веществ. После этого дерматит исчезает, а вместе с ним пропадает и перхоть.



ПАХ Область на теле человека, где происходит все самое интересное. Чтобы это интересное продолжало происходить, прислушаемся к советам врачей, какими бы странными они ни показались:

"Изучите содержимое своей мошонки стоя. Определите локализацию обоих яичек, убедитесь в их яйцеобразной форме. Регулярно осматривайте мошонку и при обнаружении малейших изменений обратитесь к врачу".

"По возможности носите просторную одежду вроде тоги, сари, африканских платьев для мужчин, делайте выбор в пользу просторного белья, дома носите максимально свободную одежду".

"Паховая область требует особого внимания к своей гигиене. Перед мытьем паха тщательно мойте руки, но не вытирайте их — на полотенце могут находиться бактерии. Используйте для мытья паха специальное мыло. Если вам предстоит напряженный день, возьмите с собой смену белья и в течение дня переоденьтесь".

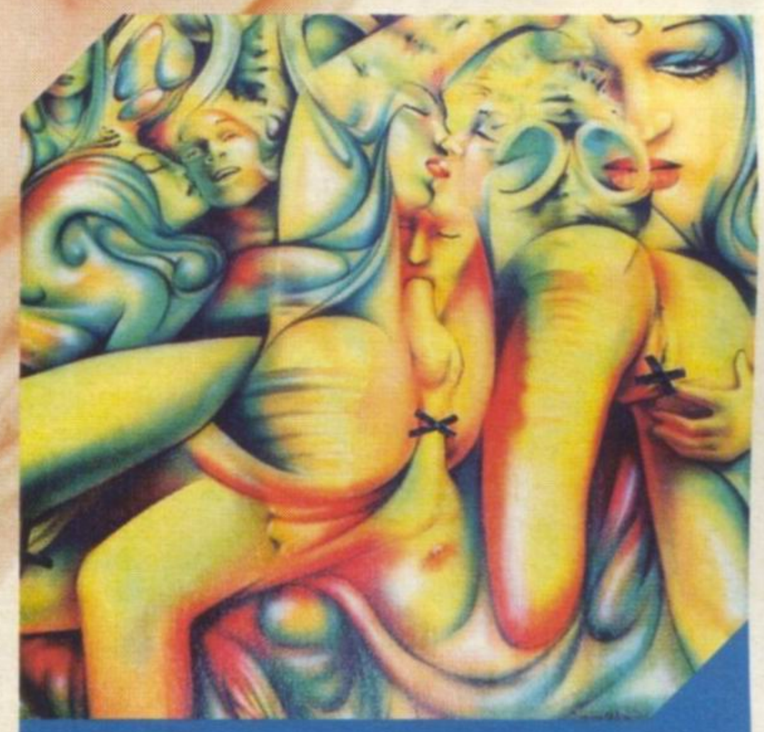
"В качестве профилактики перегрева ежедневно ополаскивайте мошонку холодной водой".

Добавим от себя — бритье лобка — не только женская процедура.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

СРЕДИ ПОСЛЕДСТВИЙ ОЖИРЕНИЯ – НАРУШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЦА, ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОТЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, РАННЕЕ СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ОЖИРЕНИЕ Настоящее заболевание, при котором накопление жира происходит быстрее, чем его распад. Основная причина — нарушение жироуглеводного обмена, которое приводит к усиленному превращению потребленных углеводов в жиры.
Большую роль в развитии ожирения играет наследственность, некоторые заболевания центральной нервной системы и желез внутренней секреции, нарушение обмена веществ.
В XX веке рост заболеваемости связан в первую очередь с тем, что люди стали больше сидеть на одном месте, меньше двигаться и гораздо меньше думать благодаря автоматизации многих процессов.
Среди последствий — нарушение работы сердца, изменения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение обмена веществ, раннее старение организма. Средняя продолжительность жизни лиц, страдающих ожирением, меньше нормы на 5-10 лет.
Лучший способ диагностики — критический взгляд на обнаженное тело подозреваемого. Если человек выглядит жирным, он, скорее всего, таким и является.
Лучшее средство для борьбы — уменьшение потребления высокоуглеводной пищи в сочетании с легкими физическими нагрузками, такими как ходьба (не менее 60 минут в день). Другие способы — липосакция (отсасывание жировых отложений) и диеты — бесполезны, если говорить о долгосрочных перспективах. Липосакция, которая, к слову, стоит от 800 у.е. и выше, не решает проблемы избыточного веса, она направлена только на коррекцию отдельных мест тела.
Интересный факт: 500 г жировой ткани у человека эквивалентны примерно 3500 ккал. Энергозатраты при умеренной физической активности составляют 3000 ккал в день. Если потреблять в день 3100 ккал, что лишь на 3% превышает затраты, то за год это даст прибавку около 5 кг жира.



ОРГИЯ

Мы имеем в виду не столько "разгульное, разнузданное пиршество", сколько ту оргию, в которой участвуют одновременно не более четырех секс-партнеров. Практика показывает (практиканты просили не называть их имен), что устроить настоящую оргию, не ограниченную "разнузданным пиршеством", – дело непростое, в основном по психологическим причинам. Если до этого у тебя и твоей подруги опыта в свинг-делах не было, то запомни: только сочетание фантазии, тонкого вкуса и чувства такта способно не превратить оргию в банальную групповуху. Нелегко придется и с подбором участников (никаких близких друзей и сомнительных личностей "с улицы"! В идеале – недавние приятные знакомые, с которыми можно легко расстаться, в случае чего). Специалисты рекомендуют начать с секса втроем. Найти третьего (или третью) не так сложно, как пару. Если подруга против, не настаивай, но почаще меняйте с ней места, позы и атрибутику. В конце концов, секс втроем станет неизбежным движением для вас обоих. Вы ведь уже "все перепробовали", а после ЖМЖ или МЖМ путь к "разгульному пиршеству" открыт.

НОНОКСИНОЛ-9 Спермицид. Контрацептив. Проще говоря, гель, который наносится на внутреннюю сторону презерватива с целью усилить противозачаточное действие. Нонoксинол-9 обладает дьявольской способностью понижать активность сперматозоидов и даже убивать их в течение минуты. Сначала считалось, что такое же коварное действие он оказывает и на клетки некоторых микроорганизмов, вызывающих ЗППП (гонореи, генитального герпеса, трихомониаза). Впрочем, последние исследования немецких ученых, опубликованные в журнале Nature Medicine, говорят о том, что это вещество делает организм уязвимым к так называемому папилломавирусу человека (ВПЧ), который тоже передается половым путем. В то время как природный лубрикант, выделяющийся у женщины во влагалище, этому вирусу препятствует. Так что выбирай: папилломавирус или нежелательная беременность. Кстати, со своей прямой обязанностью нонoксинол-9 справляется не более чем в 36% случаев.

НОЖЕЙ

ЗАТОЧКА Принято считать, что современные кухонные ножи имеют алмазную заточку и потому сохраняют остроту до конца своих дней. Это вопиющая ложь: любой прибор рано или поздно тупится. Тем более что острый нож куда безопаснее своего тупого собрата – ведь в процессе резки приходится прикладывать меньше усилий, а значит, шанс, что нож соскользнет, стремится к нулю. Перед заточкой нужно сделать три вещи: напустить на себя таинственный вид, взять ножи и точильный камень (а лучше – мусат, специальный стержень из твердой стали) и запереться в ванной или любом другом месте, где тебя никто не побеспокоит. Плавными, спокойными движениями води ножом по точилу, соблюдая идеальный угол в 20°. Постарайся точить поздним вечером и никого не предупреждать о том, что собираешься делать. Тем интереснее будет реакция домочадцев, которые услышат плотоядные звуки из-за запертой двери.

НОГИ ОНЕМЕНИЕ Если просто отсидел — это из-за затруднения оттока крови. То есть кровь поступает в ногу, а вернуться не может. Или наоборот, если как-то особо неудачно сесть, пережимаются крупные сосуды и кровь в ногу вообще не поступает. Известный факт, что когда при кровотечении накладывается жгут, то через два часа его нужно ослаблять, иначе может произойти омертвение ткани. В любом случае нервы в тканях, лишенные притока кислорода, перестают функционировать и осуществлять связь с головным мозгом. Поэтому нога "ватной" становится. А когда "иголками колет" — это нервы свои функции восстанавливают в момент притока крови. Некоторые фантазеры с удовольствием пользуются этой странной способностью организма, специально отсиживая собственную руку, чтобы потом мастурбировать как бы чужой конечностью. Если интересно, можешь попробовать. Для разнообразия дай каждой руке женское имя. Правая — Катя, левая — Лена. Вот тебе и секс втроем.

Если ощущение отсиженной ноги или руки появляется вроде бы беспричинно, диагнозы могут быть самыми неутешительными. Тут не до Кати с Леной, поскольку налицо, скорее всего, дефицит витамина B_{12}, а то и что похуже: сдавление спинного мозга, атеросклероз, хронический гепатит В. И это еще далеко не полный список.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

МОЧИ

НЕДЕРЖАНИЕ Крайне неприятная болезнь. Распространена у детей до 12 лет, лентяев и пассажиров междугородних автобусов. У детей этот недуг мочевого пузыря вполне успешно вылечивается, у взрослых больных, кстати, тоже, если вовремя обратиться к доктору. А вот у лентяев и пассажиров междугородних автобусов он навечно прописан в организме. Занятой работник, трудяга и умница, с утра до ночи сидит в офисе или долбит уголь в шахте — некогда ему помочиться. А лентяй по сто раз в туалет бегает, потому что если на каждый раз уделять пять минут, да еще с разговорами за жизнь, то на работу времени удивительным образом не остается. Про пассажиров междугородних автобусов и вовсе даже вспоминать не хочется. Чуть отъедет автобус от станции отправления, как начинается: "Шеф, притормози, а то салон тебе обрызгаю" — и так всю дорогу, останови да останови. Еще огрызается: мол, у самих у вас недержание, а я просто пива 10 л выпил, вот и хочется все время.

МАРИХУАНА Наркотик, изготавливаемый из сушеных листьев и соцветий конопли. Люди, желающие испытать эйфорию, апофению, лабильность, деперсонализацию и дереализацию, нередко делают это при помощи тетрагидроканнабиола, содержащегося в марихуане. Не исключено, что среди этих людей — ты, дорогой читатель. В принципе, ты можешь утешать себя, что табак еще вреднее, что ты борешься с головной и прочими болями, как британские колонизаторы в Индии, понижаешь риск заполучить болезнь Альцгеймера и заочно подавляешь побочные явления химиотерапии.

С другой стороны, расстройств памяти, загрязнения легких (в четыре раза более сильного, чем при курении табака), проблем с дикцией, сперматогенезом и, самое главное, с правоохранительными органами еще никто не отменял.

Если ты все же куришь марихуану и понимаешь, что делаешь это слишком часто, попробуй марокканский метод (по некоторым сведениям, в производстве и употреблении марихуаны занято до 2/3 взрослого населения этой страны). Ежедневно выпивай по бокалу теплого красного вина и ограничь себя в чае, кофе и других горячих напитках (которые усиливают марихуановый голод и делают марихуановый приход более мощным).

ЛЮДИ, ЖЕЛАЮЩИЕ ИСПЫТАТЬ ЭЙФОРИЮ, АПОФЕНИЮ, ЛАБИЛЬНОСТЬ, ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЮ И ДЕРЕАЛИЗАЦИЮ, НЕРЕДКО ДЕЛАЮТ ЭТО ПРИ ПОМОЩИ ТЕТРАГИДРОКАННАБИОЛА, СОДЕРЖАЩЕГОСЯ В МАРИХУАНЕ

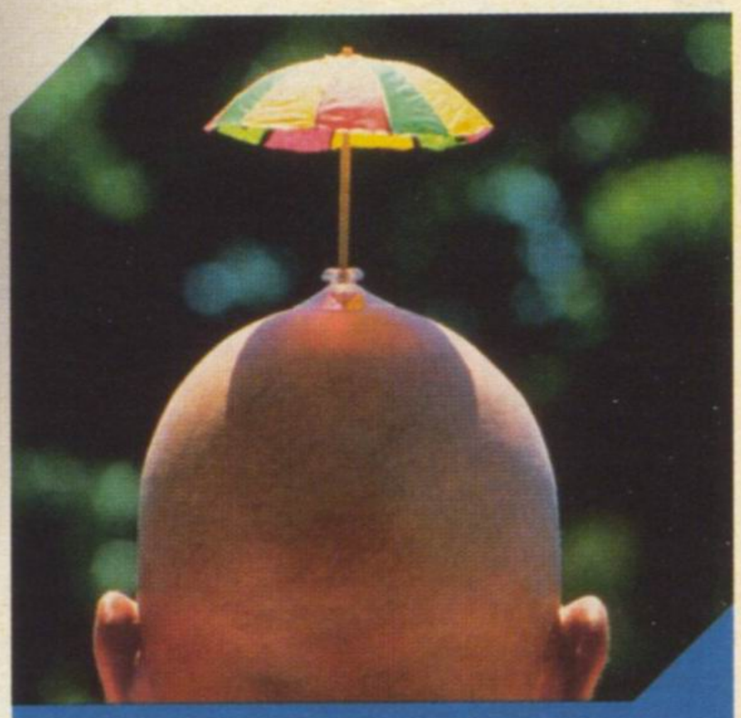
МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

УДИВИТЕЛЬНОЕ СВОЙСТВО ЛИНЗЫ ФОКУСИРОВАТЬ СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ В ОТДЕЛЬНО ВЗЯТОЙ ТОЧКЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ В ЗНАКОМСТВАХ

ЛУПА Этим некрасивым словом мы называем сильное увеличительное стекло, чрезвычайно полезный предмет, который помогает уберечься от множества напастей. Считается, что лупу изобрел знаменитый францисканский монах и философ Роджер Бэкон, живший в XIII веке. Он придумал увеличительное стекло для того, чтобы читать мелкие буквы. Но его изобретение быстро переосмыслили вольные дети степей. Возьми их нехитрый прием на вооружение. Основными параметрами лупы являются ее диаметр и фокусное расстояние (как правило, в продаже бывают модели с фокусным расстоянием ~10-20 см). Купи в любом магазине оптических приборов небольшую, но сильную лупу и никогда с ней не расставайся. Удивительное свойство линзы фокусировать солнечный луч в отдельно взятой точке поможет тебе в знакомствах. Если ты, например, летишь в самолете, попробуй немного "поджарить" очаровательную спутницу, которая сидит рядом с тобой и задумчиво смотрит в окно. Когда девушка испуганно дернется, извинись, спроси, как ее зовут, и посетуй на то, что солнце слишком яркое. Далее: берешь лупу и предлагаешь погадать по руке, как настоящий хиромант и восточный мудрец. Романтичность ситуации (гадание по руке незнакомцем на высоте 10 000 м!) действует на женское сердце как красные трусы на пенсионера.

Если же судьба забросит тебя и твою подругу на пленэр, как только девушка заснет, лупа и небольшой фонарик помогут тебе досконально изучить ее тело — с дальним прицелом, естественно. Смотри только не разбуди: вряд ли девушка оценит твое неожиданное увлечение естественными науками.

Видеть во сне, что ты добываешь с помощью лупы огонь, — к долгам (из старинного сонника Мюллера).



ЛЫСИНА

Заурядное явление, принимаемое многими мужчинами как конец света. Вот несколько фактов, которые ты должен знать:

1. Лысина совершенно безвредна для здоровья (если, конечно, ты не привык кутаться в волосы, как легендарный волосатый человек Евтихиев, – тогда лысина чревата простудой).

2. Лысина – свидетельство повышенного уровня тестостерона, а значит, твоей состоятельности как мужчины. Женщины на это клюют, иногда чисто подсознательно.

3. Попытки замаскировать лысину не только бессмысленны (все равно ее заметят), но и чреваты однозначной классификацией тебя как рефлексирующего закомплексованного зануды.

4. Прически типа "лысина плюс кудый хвостик", "лысина плюс сальные рокерские патлы" и "лысина плюс клочкастый чубчик" чудовищны. Самое разумное для лысеющего человека – регулярно брить голову.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

КАРМАН

В слове "карман" спрятано слово "карма". Так и есть. Карман мужского пальто – самая надежная емкость для хранения информации. Это лучшая флеш-карта, вечный винчестер. Мужские пальто и пиджаки годами хранят визитки, старые флаеры, записки с неясной сюжетной линией. Сотрудник Men's Health прощупал свое старое пальто. Вот его находки: кусочек высохшей лимонной корки, приглашение на день рождения Моники Левински, винная пробка. Сопоставив все три вещи, он, наконец, вспомнил, какого числа познакомился со своей будущей женой.

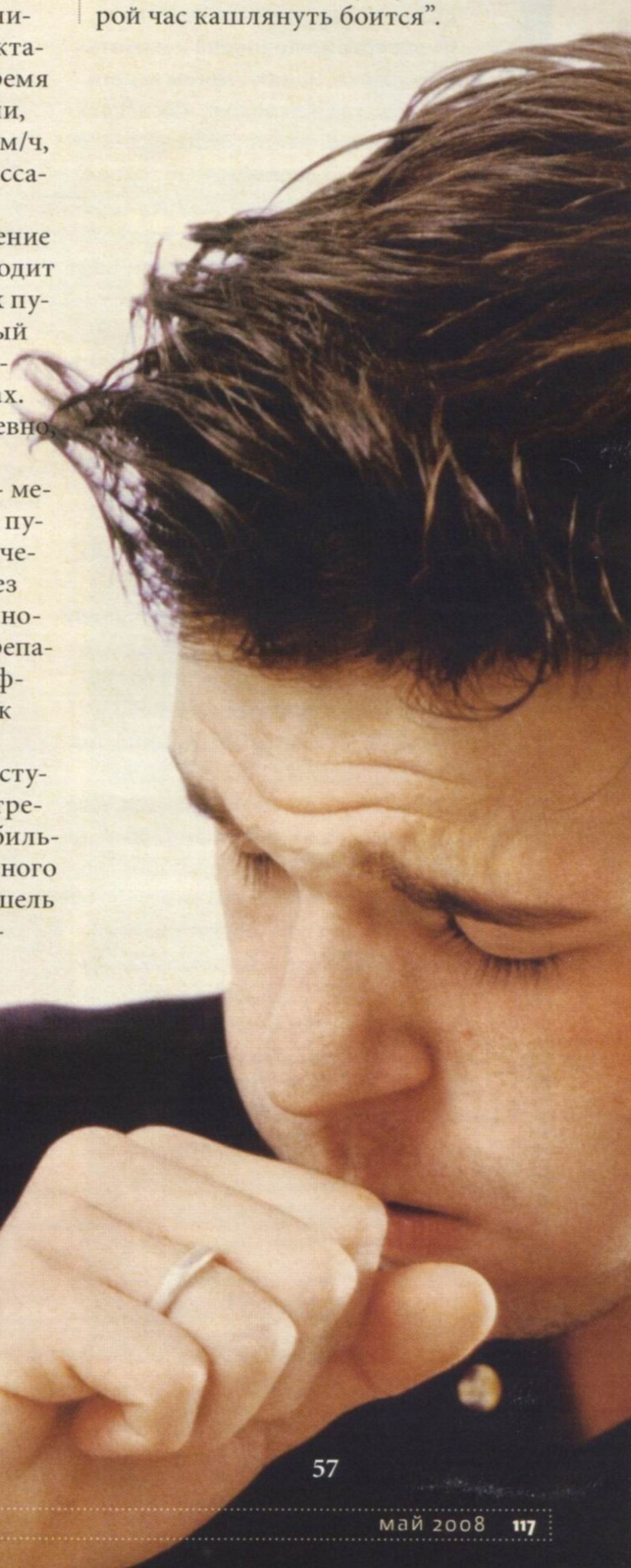
Карманам чихать на время. Им грозит только одно – оказаться в секонд-хенде. У них своя жизнь. Внутренний карман пиджака любит портмоне, задний брюк любит его меньше: велик риск кражи. Нагрудный пиджака создан для платка. Ручки живут в наружном нагрудном кармане рубашки. Ключи от авто или квартиры – это боковые карманы верхней одежды. Сотовый – только не в джинсах.

Карма кармана – в деталях. Альпинисты, уходя в горы, кладут в карман кусочек колбасы – в случае несчастья собака быстрее обнаружит тело.

КАШЕЛЬ Всего лишь форсированный выдох, вызванный сокращениями дыхательной мускулатуры. Кашель — это защитная реакция организма, который старается не допустить чужеродного проникновения. Возникает он, как правило, из-за того, что слизистая оболочка наших дыхательных путей раздражается инородными телами, пересыханием или патологическими продуктами (например, мокротой). Во время кашля воздух, выходя из гортани, может достигать скорости 900 км/ч, то есть нормальной скорости пассажирского самолета.

Интересно, что иногда возбуждение кашлевого центра мозга происходит и без раздражения дыхательных путей. Это так называемый нервный кашель, возникающий при страхе, смущении, панических атаках. С ним ты сталкиваешься ежедневно, как и большинство людей.

Следует помнить, что кашель — механизм очищения дыхательных путей. Поэтому подходить к его лечению нужно очень осторожно. Без уверенности в причинах возникновения не пытайся принимать препараты, снимающие кашлевый рефлекс (кодеин, бутират и др.), и уж тем более не пей антибиотики. Несильный кашель на фоне простуды — нормальное явление и не требует никакого лечения, кроме обильного питья для более продуктивного отделения мокроты. Если же кашель достаточно сильный, продолжительный (более двух недель), мешает тебе спать, дышать и является единственным симптомом непонятно чего, обратись к врачу. Он придумает, что делать. В крайнем случае поступит как в бородатом анекдоте: "— Что у вас есть от кашля? — Слабительного могу дать. — А помогает? — Вон мужик на углу стоит: второй час кашлянуть боится".



МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЙО-ЙО

Игра сумасшедших бабушек в переходах. Глупая забава глупых детей. Развлечение четырехлетнего Луи XVII – будущего короля Франции. Странный фетиш филиппинских охотников. Все это йо-йо – две катушки, соединенные осью, к которой прикреплена и намотана веревка. Понять, зачем играть в йо-йо, так же сложно, как искать смысл в забивании козла. Кое-кто испытывает первобытный трепет от игр с гравитацией. Другие просто пребывают в раже. Так или иначе: отбрасываешь от себя катушку. Веревка разматывается, затем катушка чудесно возвращается обратно в руку. Когда йо-йо вращается, возникает гироскопическая стабилизация ее оси вращения, и в это время игрок (то есть ты) может выполнить ряд трюков. Нам приглянулся трюк "Суицид". Вот руководство начинающего самоубийцы-правши: бросай йо-йо, перемести левую руку в сторону правой так, чтобы йо-йо начало облетать вокруг правой руки. Когда веревка коснется указательного пальца, сбрось петлю. Немедленно подними вверх левую руку с вытянутым указательным пальцем. Снова поймай петлю на указательный палец. Муторно, сложно, непонятно, но смысл в том, чтобы каждый раз накидывать петлю на несколько пальцев. Эффект висельника. "Суицид" хорош для ловли дичи – так уверяют филиппинские охотники. Но мы им не верим.

ЙОДЛЬ Странное заливистое пение альпийских пастухов. Если стать швейцарским пастухом, выбросить мобильник и забраться со стадом коров на гору — йодль станет единственным средством коммуникации с коллегами. Считается, что даже Ленин на нем пытался разговаривать. Ходили упорные слухи, что в феврале 1916 года в швейцарских горах Владимир Ленин часто спотыкался, а потом бросал в пустоту: "Йодл-ай-и-и-и-у-у-у-у". Об этом вспоминал социал-демократ Франц Платтен. Именно этот набор звуков и есть йодль.

"И-и-и" нужно петь в головном регистре (высокие частоты), все остальные — в грудном (низкие). Хороший йодль — это когда голос скачет между двумя регистрами, как блоха по лысой собаке. Подражать можно вокалистке Cranberries. Лучшие места для практики — пространства с эхом. Известно, что коэффициент поглощения звуков бетоном — ничтожный (0,01), поэтому йодль хорошо пойдет между офисными зданиями, в бетонных бункерах, бомбоубежищах, в помещении бетонных заводов. Для чего все это нужно? Ученые университета австрийского города Грац пришли к выводу: "Йодл-ай-и-и-и-у-у-у-у" снимает стресс. Даже лучше, чем йога и бег трусцой. Начав петь, замолчать уже невозможно". Общества анонимных йодлеров в Украине пока нет.

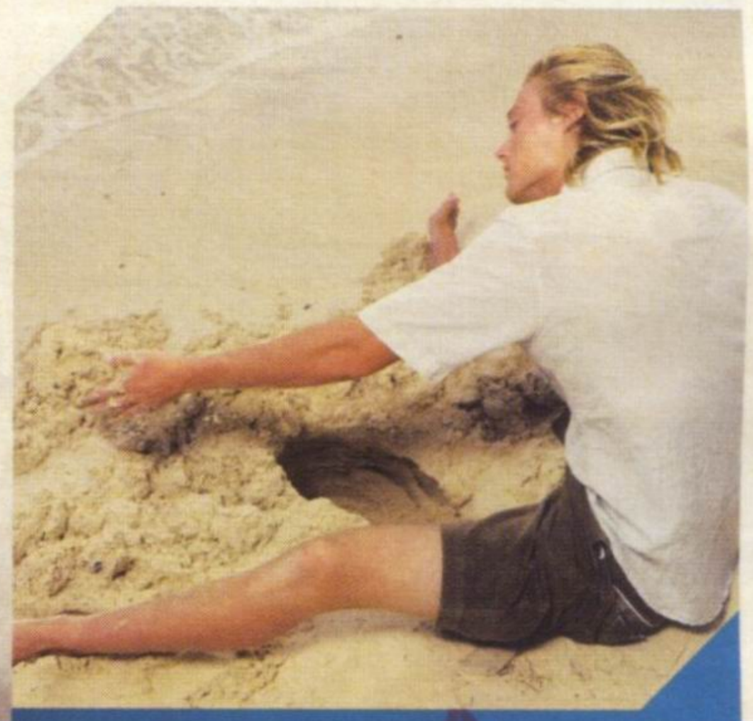
Зато в Интернете есть сайт: http://www.yodelcourse.com/

ПОНЯТЬ, ЗАЧЕМ ИГРАТЬ В ЙО-ЙО, ТАК ЖЕ СЛОЖНО, КАК ИСКАТЬ СМЫСЛ В ЗАБИВАНИИ КОЗЛА

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ИМПОТЕНЦИЯ Самый тайный и темный страх, который накатывает всякий раз, когда из-за переутомления и нервной работы у тебя пропадает эрекция, а подруга недоуменно хмурится. Вездесущая статистика утверждает, что от эректильной дисфункции страдают 40% мужчин в возрасте 35-40 лет, причиной в большинстве случаев являются нервно-психические расстройства. Поэтому импотенцию часто называют болезнью больших начальников, которые много, на износ работают и редко отдыхают. Лечат эректильную дисфункцию йохимбином, папаверином, женьшенем, виагрой, вакуумными помпами, артериальным микрососудистым шунтированием и кушеткой сексолога. Но на самом деле все это результат массового влияния СМИ на ослабевшие мужские головы и головки. Если речь идет о половом бессилии, не связанном с заболеваниями мочеполовой системы, то всегда оставаться в седле тебе помогут активный образ жизни, физический труд, регулярное питание, такая же регулярная половая жизнь, широкие взгляды на жизнь и умение расслабляться. Помни об этом и не покупайся на очередную рекламу фиолетовых "капсул силы".

ИМПОТЕНЦИЮ ЧАСТО НАЗЫВАЮТ БОЛЕЗНЬЮ БОЛЬШИХ НАЧАЛЬНИКОВ, КОТОРЫЕ МНОГО, НА ИЗНОС РАБОТАЮТ И РЕДКО ОТДЫХАЮТ



ИНФАНТИЛИЗМ

Отличительная черта зрелого мужчины. Это отлично отлаженный и высокоэффективный механизм избегания лишних проблем. Только поистине взрослый человек виртуозно владеет приемами инфантилизма. На работе достаточно всего один раз вслух очень наивно и по-детски порассуждать о кризисе мировой экономики, как руководство сразу же перестанет нагружать такого сотрудника внеплановыми аналитическими обзорами. Так сам начальник из строгого босса рискует превратиться в отца родного. Но выгоднее всего "включать инфантилизм" с девушками, в большинстве из которых в ответ "включается" мама.

Штука в том, что согласиться с собственным инфантилизмом, во-первых, просто как-то обидно ("Кто инфантильный? Я инфантильный?!"), а во-вторых, кажется, что тебя от этого станут меньше уважать. Мол, как это, человеку уже за 30, а он все в песочнице сидит.

В действительности прослыть среди коллег или знакомых инфантильным означает как минимум усиленное внимание. Может быть, как раз этого тебе недостает?

Э МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ЗАПОРА ПОЧТИ ЗАБЫТА И ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ ПРОПАГАНДИРУЕТСЯ НЕГАТИВНО-СНИСХОДИТЕЛЬНОЕ

ЗАПОР Изначально появился как способ изысканного издевательства над жителями мегаполисов, отличающихся от других городов высоким темпом жизни. Когда у человека, прославлявшего где ни попадя свой высокий жизненный темп, случался запор, было очень смешно. Человек же сидел в туалете, и хотя мучился от несовершенства мира, но размышлял о главном. Сейчас первоначальная функция запора почти забыта и отношение к нему пропагандируется негативно-снисходительное. А между тем запор как явление имеет массу разнообразных оттенков и специфических деталей. Одних только видов этого прозаичного недуга имеется не менее шести: пищевой, неврогенный, механический, токсический, эндокринный, воспалительный! Правда, хорошего при этом про запор сказать нечего. Достоверных фактов, что он спас человеку жизнь, неизвестно, а вот что испортил — полно. Большая советская энциклопедия и вовсе говорит об "опорожнении кишечника с затруднением без чувства его полного освобождения". Потому, чтобы позволить кишечнику достичь этого сладкого чувства, употребляй овощи и продукты с большим количеством клетчатки, не брезгуй курагой и черносливом, старайся побольше двигаться, а главное, не питайся всухомятку. В противном случае — клизма, а то и больница.

ЗООНОЗ

Людям, далеким от медицины, кажется, что это слово означает кусок щепки, застрявший в пятке наемного рабочего из Узбекистана. А в действительности смешного мало. Зоонозом называется инфекция, которая переходит от животного к человеку. Это фактически единственный способ оправдаться, если ты нечаянно спустил любимого йоркширского терьера девушки в мусоропровод. Собаки часто являются источником заражения лептоспирозом (кашель, насморк, температура, менингит, летальный исход не исключается). Можешь сказать (и это будет чистой правдой), что некоторые больные животные переносят лептоспироз без каких-либо клинических проявлений, а основной путь передачи инфекции — водный. "Помнишь, милая, как он лизнул меня в нос, когда мы вчера на ковре в прихожей..." Также к зоонозам относятся: бешенство (может заболеть любое животное от мыши до слона), токсоплазмоз и бартонеллез (ее любимая кошка), орнитоз (ее милые канарейки, попугаи и прочая певчая мелочь). Теоретически к ним можно отнести и птичий грипп, но только в том случае, если у нее есть любимый петух или гусь, которого ты... В общем, понятно.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЖАДНОСТЬ

Согласно толковому словарю это слово имеет два значения. Во-первых, "скупость, корыстолюбие". Во-вторых, "неудержимое стремление удовлетворить какое-либо желание". Авторы словаря очень напрасно разделили эти два значения. Ведь только благодаря жадности можно чего-то добиться в жизни. И это не скупость, а именно то самое "неудержимое стремление удовлетворить". Разве ты сам никогда не стремился удовлетворить? Сколько раз! И разве это потому, что ты корыстолюбивый? Ничего подобного – это просто проявление жизнелюбия и никакой скупости.

А вот поговорка "Не имей сто рублей, а имей сто друзей" тоже самая что ни на есть похвала жадности, причем хитрой и расчетливой. Только из корыстолюбивых соображений можно мечтать о дружбе с таким количеством людей. Понятно, что друзья, если что, помогут гораздо лучше, чем деньги (не говоря уже об инфляции). Еще пример. Только по-настоящему жадный человек будет дарить девушкам огромные букеты и драгоценности. Его дальновидная, прозорливая жадность знает, какие дивиденды скоро принесет эта якобы "щедрость".

ЖАЖДА

То, что хочется пить во время и после еды, — просто следствие процесса пищеварения, при котором часть воды из тканей организма поступает в пищеварительный канал для лучшего усвоения пищи. Похмельная жажда — т.н. сушняк — следствие интоксикации: для вывода токсинов и отмерших в результате отравления организма клеток требуется большое количество жидкости.

Если же твою жажду можно описать такими поэтическими эпитетами, как "многодневная", "мучительная", "неукротимая" и "невосполнимая", стоит выбрать время и проконсультироваться с врачом. Ученые уже нашли лучшее средство для утоления жажды — это всего лишь прохладная (10-13°C) минеральная вода. Пить ее следует маленькими глотками. Также отлично помогает горячий зеленый чай. Разница температур создает в полости рта приятную освежающую прохладу, а потоотделение от выпитого горячего чая охладит все тело целиком.

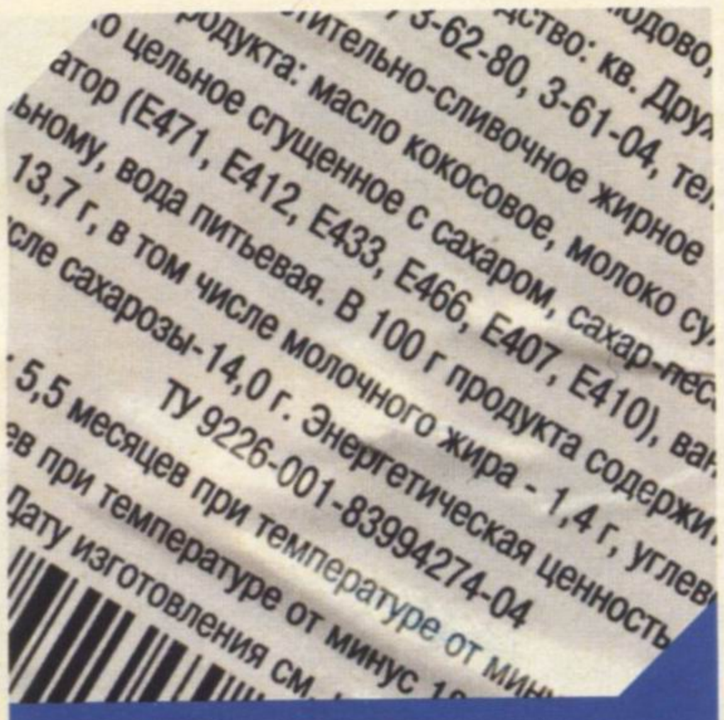
ЖЕНЩИНЫ ОБОЛЬЩЕНИЕ Слово "обольщение" буквально означает "обволакивание лестью". Но беда в том, что современные барышни на лесть просто так не ведутся. Они знают, что за красивыми словами должны следовать не менее красивые поступки, иначе всему этому грош цена.

Что мы называем "красивыми поступками"? Настоящий обольститель нежно, но твердо смотрит избраннице в глаза и говорит ей ровно то, что избранница хочет услышать в данный момент. Например: "Давай уйдем с этой шумной вечеринки, где полно надоедливых друзей, вредного для здоровья пива и показывают скучнейший финал чемпионата мира по футболу!" Вот и весь секрет. Этому нелегко научиться. А главное — невозможно без постоянных полевых опытов. Поймать волну настроения девушки, уловить ее желания — значит подстроиться под темп ее жестикуляции, синхронизировать дыхание и, самое главное, не давать ей скучать и переключать внимание с тебя на другие объекты. Как только ты этому научишься, можно смело говорить женщине в лицо: "Пойдем отсюда". И уходить — вместе.

А чтение "Камасутры" и "Дао любви" ты оставь, не маленький уже все-таки.

67 68 69

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ


3-62-80, 3-61-04,
сливочное жирное
кокосовое, молоко
сгущенное с сахаром, сахар-пес
продукта содержи
E471, E412, E433, E466, E407, E410),
13,7 г, в том числе молочного жира - 1,4 г, углев
сле сахарозы-14,0 г. Энергетическая ценность
5,5 месяцев при температуре от минус
ТУ 9226-001-8399427
Дату изготовления см

Е-ДОБАВКИ

Вещества, которые помогают производителям не волноваться за вкус, цвет и сроки хранения еды (то есть за успех продаж и увеличение дохода): ароматизаторы, красители, загустители, разрыхлители, консерванты... Для классификации этих добавок в странах Евросоюза разработали специальную систему опознавания: уникальный номер и букву "Е" впереди. "Е" означает "Европейский стандарт". Интересно, что в некоторых странах термин E-number, то есть "Е-добавка", стал сам по себе ругательным, означая искусственную еду. Многие производители уловили эту тенденцию и начали писать на упаковке: "Не содержит Е-добавок".

В Украине, как и во многих других странах, существуют списки добавок запрещенных и неразрешенных (тех, которые еще не прошли испытаний). Приводить его здесь бессмысленно. Легче запомнить, что эти добавки не входят только в натуральные продукты. Добавки есть даже в обычной минеральной воде без газа. Другое дело, что далеко не все Е приносят вред. Многие из них верно служат делу, привнося в продукт приятный аромат или цвет. Однако, как ни крути, вещества эти искусственного происхождения, что противоречит концепции свежей еды. Выводы делай сам.

ЕЖЕДНЕВНИК Тетрадь или блокнот, расчерченные по датам и дням недели и включающие в себя разнообразные напоминалки вроде календаря, списка праздников, телефонной книги и т.д. Одно из лучших изобретений XX века. Бывают как горизонтально, так и вертикально ориентированными.

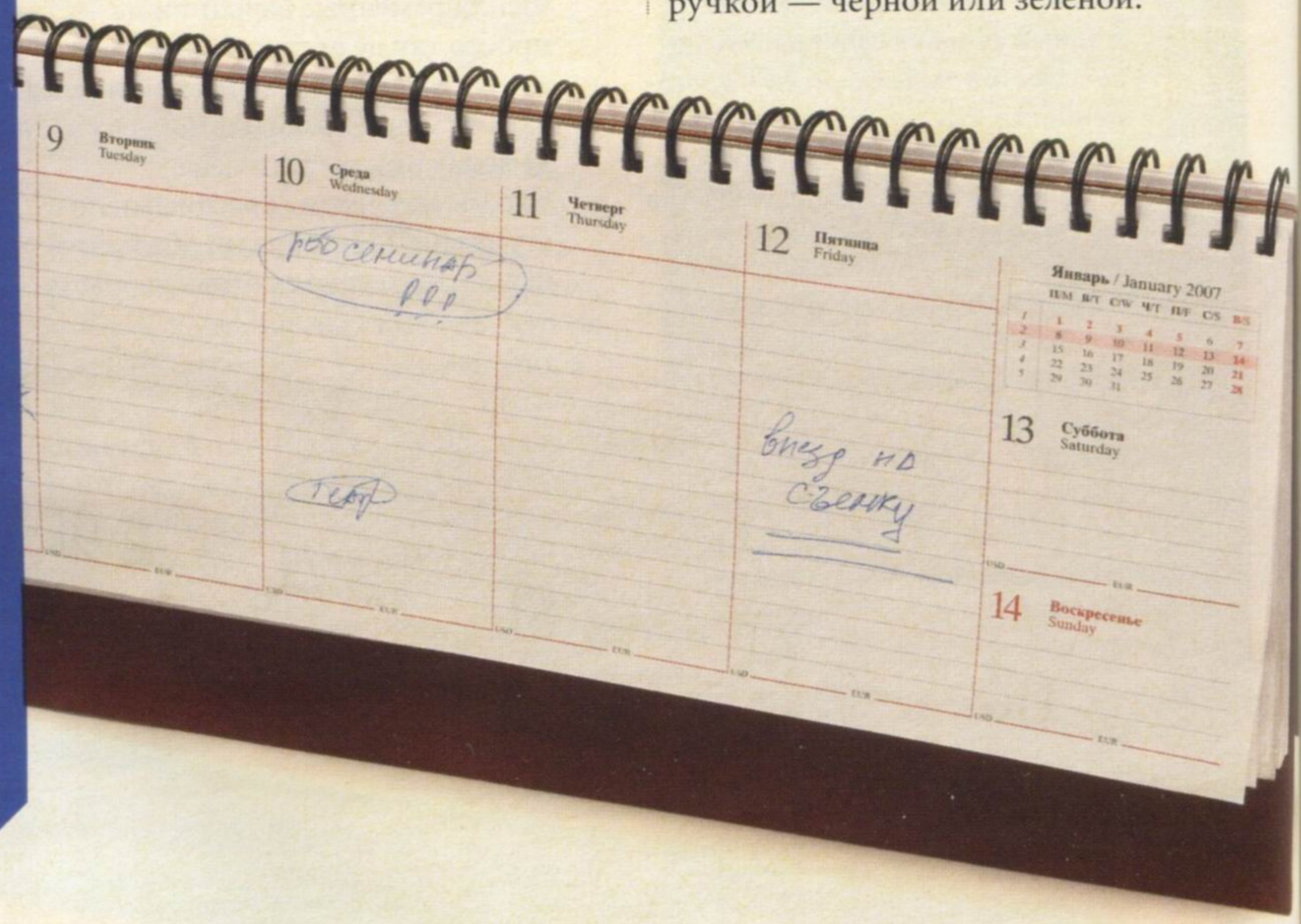
Прежде всего с негодованием отбросим мысль о компьютерных и мобильных персональных органайзерах. Техника-то, конечно, развивается, но ни один цифровой ежедневник-планировщик до сих пор не сравнялся по удобству и простоте с приятной бумажной тетрадью. И потом, эта тихая эксгибиционистская радость: видеть на белой бумаге свой почерк и изредка показывать его окружающим.

Наиболее полезными для делового человека нам представляются горизонтально ориентированные ежедневники: так ты можешь охватить взглядом всю неделю и все ее ключевые события. В таких блокнотах довольно мало места, но тебе оно и не нужно: достаточно записать время и место встречи, а также телефон партнера.

Для человека скрупулезного, склонного давать партнерам многословные характеристики, лучше подойдет вертикально ориентированный ежедневник. На развороте там умещаются всего два дня, зато их целиком можно заполнить описанием событий и тех, с кем ты собираешься встретиться.

Выбирая в магазине ежедневник (вдруг тебе в голову придет такая причуда?), не хватайся сразу за миниатюрные карманные форматы. Носить его действительно удобно, но вот писать придется микроскопическими буквами, пополам перегибать неудобно из-за жесткого переплета, да и искать каждый раз по всему столу устанешь. И наоборот, "амбарные книги" тоже не подойдут: слишком тяжелые и у всех на виду. Зачем выставлять напоказ личную жизнь?

Напоследок по собственному опыту скажем, что для человека творческого склада нет лучшего ежедневника, чем обычный, нелинованный блокнот формата А5: скрепленный тугой пружиной, с отличной, плотной, белой бумагой... И в нем так хорошо писать и рисовать сочной гелевой ручкой — черной или зеленой.



70 71 72

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ДОНЖУАНСТВО Солженицын знает все. Но "В круге первом" походя заявил, что влечение мужчин к женщинам и есть донжуанство. Знатоки вопроса недоумевают. Донжуанство — спорт. В нем есть правила. Голы, штрафные и побежденные. Там есть и свои зиданы, и свои матерацци. Донжуан постоянно меняет партнерш. Женщина для него — тело, инструмент, секс-машина, это плоть без "я", черная дыра. Психоанализ дополняет: Донжуан мстит всем женщинам за то, что мать когда-то была с ним холодна. Постель — идефикс Донжуана. Он тащит в нее жертв. Иногда под гипнозом.

Вот краткий курс донжуанства:

1. Получив отказ, можно заплакать — как идиот, невростеник, тряпка. Обхватить голову руками, зарыдать. Иногда действует.

2. Можно вести себя предельно прямо — это создает гипнотическое очарование: "Простите, что прервал вас, но я хотел вам сказать, что меня влечет к вам, как голодного пса влечет сумка с парным мясом". Пока она решает, отвесить оплеуху или возбудиться, ей уже вскрывают мозг. Люди — это машины для гипноза. Жертва еще размышляет о парном мясе, а уже слышит: "Чем больше ты думаешь, что это невозможно, тем ближе наш секс". "Чем больше ты смеешься, тем ярче понимаешь, что хочешь меня".

3. Донжуан, скорее всего, охладеет к телу, как только воля жертвы будет сломлена. Это и есть его оргазм. Жертв не оплодотворяют — их выбрасывают на помойку.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ГИНЕКОМАСТИЯ Превращение мужской груди в женскую. Сопровождается увеличением груди, иногда выделением молока. Чаще всего это случается у новорожденных (на них действуют гормоны матери, просочившиеся через плаценту или содержащиеся в молоке); у подростков (причуды пубертата), у стариков (падение тестостерона — антагониста женского гормона эстрогена). В англоговорящих странах причудливый орган называется man-boobs, или сокращенно moobs.

Есть случаи ложной гинекомастии — липомастия, когда кожная складка груди наполнена просто жиром, а сама железа неразвита. У людей с ожирением, впрочем, часто бывает все по-настоящему: ожирение само по себе повышает эстроген, и железа развивается.

Медицинских причин гинекомастии много, однако в 25% случаев врачи теряются в диагнозе. Среди причин: гормональное лечение, антипсихотики, рак яичек, цирроз печени, пролактинома (опухоль гипофиза, дающая повышение гормона пролактина, который обычно высок у кормящих женщин). Сообщают и о роли поверхностного применения средств, содержащих лаванду и масло чайного дерева, особенно у детей. При похудании такая грудь обвиснет; железистая ткань не изменится. Эндокринное лечение дает результат в определенных пределах, но кому-то может понадобиться хирургия. Кто-то просто носит утягивающие корсеты, а небольшой группе людей нравится оставить все как есть: гинекомастия не представляет опасности для здоровья.

АНГЛИЧАНЕ НАЗЫВАЮТ ЭТО ПРОСТО – MAN-BOOBS.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ВАГИНАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ Разновидность женского оргазма, порождающая множество слухов и жарких дискуссий. Нет сомнений, что женщина действительно может испытать оргазм без стимуляции клитора. Главный вопрос: действительно ли этот оргазм — вагинальный? Основной довод противников теории вагинального оргазма: влагалище в недостаточной степени снабжено нервными окончаниями, чтобы женщина могла испытать оргазм от одних только фрикций. Поэтому на самом деле любой оргазм (вагинальный, анальный, маточный) зависит от клитора. Центр удовольствия передает сигнал в зону клитора, и если этот сигнал достаточно силен, женщина испытывает оргазм и называет его вагинальным. Точно так же некоторые мужчины, находясь в состоянии сильного полового возбуждения, могут испытать оргазм без всяких фрикций и мастурбации, буквально работая только головой. Веса этой теории придает мнение биологов: клитор — рудиментарный пенис. Со своей головкой (аналогом головки члена), капюшоном (аналогом крайней плоти) и ножкой (аналогом самого пениса). Как и стимуляция пениса, так и стимуляция клитора приводят к приятному результату. Ну а вагинальному-то оргазму откуда взяться самому по себе? Неоткуда.

Сторонники теории "вагинального оргазма" утверждают, что клитор, конечно, рудимент, и если его ласкать, то оргазм будет, но другой. А вагинальный — именно что зависит от раздражения нервных окончаний во влагалище плюс немалую роль играет та самая точка Графенберга (известная как G), которую в процессе полового акта необходимо активно не забывать. И те женщины, которые не могут испытать вагинального оргазма, просто отличаются недоразвитой точкой G и недостаточно чувствительным влагалищем. Более того — сторонники и адепты этой теории утверждают, что регулярные вагинальные оргазмы сильно повышают иммунитет девушки, гарантируют ей нормальное протекание беременности.

Кстати, Зигмунд Фрейд считал вагинальный оргазм прерогативой исключительно зрелых женщин. Мол, понимание приходит с опытом. Эта примирительная гипотеза никак не может нас удовлетворить. Последнюю точку в споре можно было бы поставить, проведя нехитрый эксперимент: взять женщину, регулярно испытывающую вагинальный оргазм, и ампутировать у нее клитор (тем более есть свидетельства, что у таких клитор отличается меньшей чувствительностью). Вот и проверили бы, чем спорить. А не хотите проверять — радуйтесь тому, что вам дано, и не валяйте дурака.

ВОМЕРОНОЗАЛЬНЫЙ

ОРГАН Впервые найден в 1703 году голландским военным хирургом Ф. Рюшем у солдата с лицевым ранением в область носа. В 1809-м доктор фон Зоммеринг подтвердил это наблюдение при вскрытии трупов. Двумя годами позже г-н Якобсон описал его у многих видов животных. За это орган назвали в его честь – якобсоновым. Расположен примерно в 15-20 мм от края ноздри. Занимается улавливанием феромонов – биологически активных веществ , которые испускают либо желающие спариваться, либо наоборот. По имеющимся на сегодняшний день данным, вомеронозальный орган управляет твоим поведением на подсознательном уровне. То есть обходя всяческие интеллектуальные заморочки (по-научному: когнитивные функции мозга). Именно так можно объяснить феномены вроде любви с первого взгляда, неосознанные иррациональные сексуальные влечения и пр. Известны случаи, когда во время пластических операций повреждался вомероназальный орган и пациенты утрачивали половое влечение. То есть женщины любят ушами, а мужчины – носом. Эта сенсационная точка зрения должна утешить тех, кто страдает эректильной дисфункцией.

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

БОЛЬ Словарь определяет это слово так: “Сенсорный и эмоциональный опыт, который наступает от разных повреждений в организме”. Проще говоря, получая информацию о боли, мозг спасает нас, не давая сломать кость или отрезать себе палец.

По происхождению боль бывает:

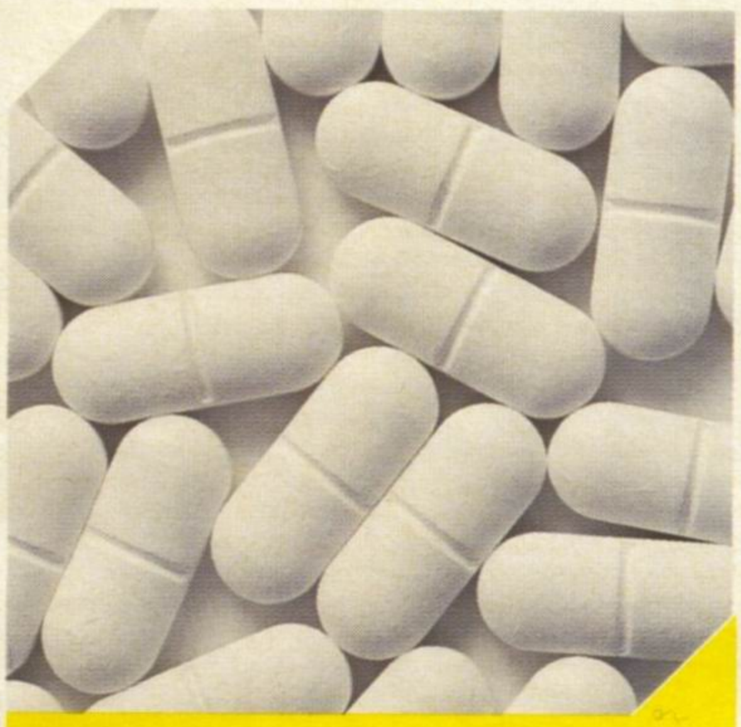
1. *Сенсорная — от раздражения рецепторов боли. Сенсоры расположены частоколом под кожей и редко — во внутренних органах, поэтому боль от пореза — острая, а от избытка крови в тестикулах — тянущая. (Совет: присев на корточки, попытайся поднять за бампер автомобиль — вены расширятся, и боль в тестикулах пройдет.) Есть органы, вообще лишенные болевых рецепторов, например, мозг. (Головная боль — сигнал не от мозга, а от его оболочек или сосудов.)*
2. *Невропатическая: от повреждения нервов (зубная боль — нерв гниет и сигналит об этом).*
3. *Центральная: рождается в глубинах мозга по неизвестным причинам (фантомная боль в отрезанной руке).*
4. *Бывает и смешанная: когда ломит поясницу — это и сигналы от рецепторов измученной трением надкостницы позвонков, и от защемленных между позвонками нервов, и от спазмированных мышц.*

Болевой порог — тот минимальный уровень боли, который мы способны почувствовать; он определяется генами. Так рыжеволосые более чувствительны к ожогам. Есть и люди, от рождения вообще не чувствующие боли. У таких короткая жизнь: они не только ведут себя очень рискованно, но и забывают ворочаться во сне; в итоге — пролежни.

Лечение острой боли довольно просто: убрать причину и притупить чувствительность при помощи обезболивающего (исключение — боли в животе: перекрыв информацию о боли, можно упустить опасное состояние).

БОЛЕВОЙ ПОРОГ — ЭТО ТОТ МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ БОЛИ, КОТОРЫЙ МЫ СПОСОБНЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ; ОН ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ГЕНАМИ

МАЛАЯ МУЖСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



АНТИБИОТИКИ

Это молекулы, способные убивать микробов. Они наносят удар по врагу, не задевая клетки организма. Игра построена на принципиальных отличиях между клетками животных (то есть наших) и бактерий. Так, например, у бактерий иначе синтезируются белки. Антибиотики – это яды, которые микроорганизмы миллионы лет использовали в войнах между собой; человек украл это оружие лишь в XX веке (первый открытый антибиотик – пенициллин – вырабатывается плесенью Penicilium) и впервые оказался вооружен против своих главных врагов по планете. Итог: продолжительность жизни удвоилась, а население выросло в шесть раз. Антибиотики не действуют на паразитов, так как глисты и малярийные плазмодии – тоже животные. Также антибиотики не действуют на вирусы, именно поэтому простуда вообще неизлечима (лечишься – болеешь семь дней, а не лечишься – неделю), а лечение от многих других вирусов (ВИЧ, гепатит) стоит так дорого.
Большую тревогу вызывает способность бактерий приспосабливаться к антибиотикам. А все дело в беспорядочном и бесконтрольном их применении.

АЛКОГОЛИЗМ Неизлечимая болезнь, что бы там ни говорили наркологи из очень платных клиник. В процессе врачевания можно добиться только ремиссии. То есть исчезновения симптомов. Вроде как выпивать не хочется и все. Порой это может продолжаться довольно долго. Но стоит больному приложиться к рюмке, все возвращается в свою бутылку. Почему — неизвестно. Равно как и то, с какой стати 10% людей, употребляющих спиртные напитки, алкоголиками становятся, а все остальные — нет. Есть мнение, что дело в генетике. Но далеко не все с этим согласны (как правило, алкоголики).
Ты, конечно, понимаешь, что примерять этот грустный диагноз на себя глупо, если речь идет о жизнерадостном выпивании с друзьями по выходным или даже чуть чаще. Об угрозе алкоголизма тебе стоит задуматься, если:

1. *Кто-либо из твоих близких родственников всерьез страдал от этого недуга.*
2. *Ты не помнишь, что было вчера вечером, но думаешь, что неплохо бы исправить эту забывчивость стаканчиком виски или водки. Кроме того, тебе стыдно оттого, что ты так думаешь, но, с другой стороны, радует тот факт, что через пару минут все встанет на места. (Начальная фаза алкоголизма.)*
3. *Вот уже месяц, что бы ты ни выпил, у тебя наступает какой-то чудовищный провал. Крышу сносит. А вчера вы сидели у одной подруги, ты и выпил-то всего 20 г, но после этого ничего не помнишь. Говорят, что ты перестал внятно изъясняться, требовал какую-то "половину другого", потом стал буйствовать, разбил стакан, в котором лежали чьи-то челюсти, и попытался вставить их хозяйке дома. Потом еще ты рыдал, истерически визжал и заблевал, кстати, весь коридор. Ты, конечно, этому не веришь. Да и пьянство твое на самом деле происходит из-за того, что на работе нелады, да и девушка фортеля выкидывает: то приходит, то уходит, дура такая. (Критическая фаза алкоголизма.)*
4. *Если верить записи, которую оставил в твоей карте вызванный, очевидно подругой, врач, у тебя случилось помутнение памяти, сбивчивость мысли, были страхи и галлюцинации, бред и белая горячка ("говорил, что из-под дивана выходит строевым шагом духовой оркестр, и пытался тапком раздавить капельмейстера"). А еще ты кричал, что снаружи — Свет, и пытался выкинуться из окна. Тебя еле удержали... (Похоже, судьба свела тебя с хронической фазой алкоголизма. Придется лечиться.)*

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., GETTY/FOTOBANK, RUSSIAN LOOK/IMAGE SOURCE/IMAGO/REX/CINETEXT/ЛОРИ, CORBIS/RPG, EAST NEWS/MASTERFILE, ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, ІМ-ФОТОСТУДИЯ

work or play
FITNESS WINS
FITNESS WINS
FITNESS WINS
FITNESS WINS
FITNESS WINS
FITNESS WINS

ПОСЛЕДНИЙ ЧЛЕН ОБЩЕСТВА

“Даже если ты будешь последним мужчиной на Земле, я все равно ни за что не займусь с тобой сексом!” – сказала она и хлопнула дверью. А теперь предположим, что угроза сбылась: одним прекрасным утром ты просыпаешься и обнаруживаешь, что все прочие мужики действительно исчезли. Что делать?

Средства первой необходимости

● **Фантастика** На твое счастье, в больницах, поликлиниках и аптеках работают в основном женщины. Поэтому запастись медикаментами не составит особого труда. Единственную трудность составит хирургическая и урологическая помощь — эти медицинские профессии зарезервированы, как правило, мужчинами. Без хирурга, может, и обойдется, а вот без уролога — вряд ли, учитывая, как часто и много тебе придется заниматься сексом. После поликлиники — немедленно в супермаркет, где надо сметать все. К чему такая спешка? Мол, тебе и так все должны приносить на блюдечке, учитывая твой неимоверно возросший социальный статус. Увы, катастрофа неизбежна. Электростанции, системы канализации и вещи пострашнее, вроде ядерных шахт и секретных лабораторий, исследующих ядовитые вирусы, обслуживаются в основном мужчинами. Не говоря уж о том, что в руководстве большинства стран опять-таки превалируют мужчины. Так что как минимум дикий хаос и неразбериха гарантированы.

● **Реальность** Оказавшись изолированным от внешнего мира (лавиной, землетрясением, массовыми беспорядками) с десятком-другим прекрасных дам, запасись, помимо стандартного запаса еды и медикаментов, женскими витаминами с цинком и железом (чтобы восполнить потери крови при месячных), антидепрессантами и успоко-

ительными (для шатких женских нервных систем), горьким шоколадом (для поднятия настроения) и пивом (в нем ценнейшие для женщин витамины группы В).

Средства передвижения

● **Фантастика** Девственно-чистые улицы, как их любят показывать в фильмах-катастрофах, останутся в фильмах-катастрофах. Увы, но погонять на "феррари" всех цветов у тебя вряд ли получится, особенно если остальные мужчины исчезнут в час пик. Дороги, по крайней мере городские улицы и основные междугородные трассы, превратятся в одну бесконечную аварию — с пожарами, трупами и прочими неприятными вещами. Про авиацию и железнодорожный транспорт тоже придется забыть — машинистов и летчиков среди женщин совсем немного. Так что придется полагаться на свои ноги. Или на мотоцикл. Так что если у тебя возникнет конфликт с прекрасными дамами, вскакивай на железного коня и, напевая: "Яву", "Яву" взял я на халяву", уносись в туман. Пару студенток на мопедах вряд ли можно назвать погоней.

● **Реальность** Ну что тут сказать: уметь водить транспортные средства — всегда полезно.

"Тебя будут намыливать собственными телами голые рабыни, а другие голые рабыни выстроятся в очередь с 17 сортами холодного пива"

Про самое интересное

Увы, все психологи сходятся в одном — если подобная ситуация случится, никакого удовольствия единственному мужчине на Земле она не принесет. У тебя будет, конечно, некая фора — день, два, максимум неделя до тех пор, пока не выяснится, что ты как минимум последний мужчина в стране. И тогда начнутся очень серьезные проблемы. Для псевдогосударства амазонок, которые непременно образуются на руинах современной цивилизации, ты — весьма ценное приобретение.

Но это вовсе не значит, что тебя будут намыливать собственными телами голые рабыни, а другие голые рабыни выстроятся в очередь с 17 сортами холодного пива. В лучшем случае ты будешь пленником в золотой клетке, ради обладания которым вполне может пролиться немало крови — женщины куда более жестоки и хладнокровны, чем мы, инстинкты в их жизни играют гораздо большую роль, чем в нашей.

● **Реальность** Свою сексуальную активность лучше свести к минимуму, даже если среди прочих женщин есть твоя девушка. Иначе не избежать интриг, конфликтов и прочих неприятных ситуаций. И уж тем более не стоит заводить романов. Потерпи.

Психология

● **Фантастика** Твоя задача — как можно позднее обнаружить себя. На улицу выходи только закутавшись и сгорбившись. Передвигайся короткими перебежками и непременно ночью. И как можно быстрее заручись поддержкой максимального количества женщин, которым ты можешь доверять. Максимальное здесь не значит "большое". Наоборот — тщательно отбирай тех, кому можно, а кому нельзя знать о твоем существовании. Да, и самое главное — чего ты точно не будешь делать, если вдруг останешься последним мужчиной на свете, — это работать быкомпроизводителем. В бесчисленных банках спермы накоплены цистерны (тщательно отобранного, между прочим) генетического материала. Человечество не вымрет — это уж точно. Без секса тоже, конечно, не обойдется — будешь ублажать высшее руководство страны. Надеемся, ты понимаешь, что это не белокурые модели 90x60x90 — их отправят на конвейер совокупляться с пипеткой из банка спермы. В свободное время будешь подрабатывать коллективным папой — учить подрастающих мужчин писать стоя.

● **Реальность** Твой конек — мужское хладнокровие. Будь спокоен как удав, как бы ни истерили женщины. Только уверенностью в себе ты сможешь завоевать их расположение, чтобы смочь руководить ими для вашего же общего спасения.

Где ждать опасности?

● **Фантастика** Несмотря на разговоры о женском равноправии, даже наше "прогрессивное" общество довольно жестко разделено по гендерному принципу, что уж говорить об Индии, Иране и Центральной Африке. Некоторые сферы человеческой деятельности окажутся полностью парализованы из-за отсутствия работников. Это, понятное дело, добыча полезных ископаемых, тяжелая металлургия, химическая и автомобильная промышленность. Но еще у нас не станет хирургов, урологов, ученых, специализирующихся на инновационных областях науки (то есть о научном прогрессе можно забыть), и руководства на всех уровнях — от генсека ООН до главы района. Наступит полный хаос. Зато не будет проблем с медициной (кроме хирургии и урологии), пищевой и легкой промышленностью, газетами и журналами и религией — по опросам, среди верующих женщин больше, чем мужчин. Если ты директор нефтяной вышки с медицинским образованием, пописывающий на досуге труд о пространственной дисперсии спиновой восприимчивости электронов, — мы спокойны за наше будущее.

"Нужно стараться не замечать их пол и реагировать на них только с точки зрения их работы и социального статуса"

● **Реальность** Вспомни, давно ты брал в руки дрель, шуруповерт или паяльник? Можно сколько угодно успокаивать себя, что ты топ-менеджер топ-банка и винты за тебя привинчивает винтопривинчивальщик из Горного Бадахшана, но минимальные мужские умения все-таки надо освоить. Девушки любят настоящих мужчин.

Как себя вести

Психологи, как водится, советуют невозможное. Нужно одновременно умудряться быть учтивым и отвешивать комплименты всем без исключения окружающим тебя женщинам, но в то же время стараться не замечать их пол и реагировать на них только с точки зрения их работы и социального статуса, но никак не сексуальности. Свои мужские желания, вроде громкого обсуждения футбола и почесывания яиц якобы рекомендуется сдерживать. Мы считаем, что все это полная чушь. Если уж ты — последний мужчина на Земле, то обязан аккумулировать в себе всю мужественность и демонстрировать ее при первой же возможности. Волосы на лобке и в подмышках — чем гуще, тем лучше, легкий, но явственный терпкий запах пота и пива, никакой новомодной женственности и вегетарианства — мясо на руках и в желудке, трехдневная щетина и перманентное состояние легкого алкогольного подпития. Окружающие тебя 3 млрд женщин все равно наведут на тебя лоск, но ты должен сохранить в себе хоть частичку своей XY-идентичности и передать ее своему сыну. Даже если никакой катастрофы не случится. И пусть эта маскулинность включает что-то посущественнее, чем вышеперечисленные качества. ■

Возможно ли это?

Вполне — считает немецкий генетик Вольфрам Хенн. Существуют заболевания, которые для мужчин гораздо более опасны, чем для женщин. Например, свинка. Она может вызывать довольно сложное для лечения воспаление яичка. Мутировавший вирус свинки в состоянии сделать заразившегося им мужчину стерильным.

— Можно сделать и более экзотические, но физически вполне реальные предположения, — говорит Вольфрам Хенн. — Какой-нибудь полоумный диктатор, развязавший войну, способен специально разработать подобный вирус, только гораздо более сильнодействующий, активно мутирующий и заразный, чтобы применить его против солдат противника и вывести их из строя, причем с летальным исходом.

Впрочем, ситуация, описанная в этой статье, все-таки маловероятна. В самом худшем случае ты окажешься лишь одним из немногих выживших. Даже самые опасные вирусы не могут одинаково действовать на всех без исключения людей, хотя бы 5-10% остаются к ним невосприимчивы. Надеюсь, ты окажешься в их числе.

ФОТО: CORBIS/RPG, HULTON ARCHIVE/FOTOBANK

Journal-plaza.net

Epidem.ru

СУХОЙ ПАЕК

Поставь на полочке в ванной эти волшебные тюбики и навсегда забудь о сухой коже.

Увлажняющая жидкость **Matis reponse jeunesse** сохраняет баланс влаги в обезвоженной коже.

Для принятия душа выбери увлажняющий гель **Vichy Homme**. Он подходит и для тела, и для волос.

Увлажняющий бальзам после бритья от **Adidas**, специально для сухой кожи.

Для бритья можно использовать пену **Nivea for Men**, которая разработана с учетом жесткости щетины.

Гигиеническая помада для губ **Neutrogena.**

Средство для сухой и чувствительной кожи с маслами от **Kenzoki.**

Смягчающая и увлажняющая маска для чувствительной кожи **Lumene.**

Бальзам после бритья с термальной водой **Avene.**

Hydro-Global – средство для интенсивного противовозрастного увлажнения кожи от **Sisley.**

Интенсивный питательный крем-уход с микромаслами фруктов **Garnier skin naturals.**

ФОТО: АНДРЕЙ ДАВИДЕНКО, СТИЛИСТ: НАТАЛЬЯ УЛАХ

НЕДЕЛЬКА

Весь твой гардероб помещается в небольшой рюкзак и ты не намерен тратить тысячи на шмотки? Одобряем. Если ты умеешь комбинировать, конечно.

1. Кеды **Tommy Hilfiger**
2. Рубашка **Mexx**
3. Галстук **Matinique**
4. Джинсы **Replay**
5. Брюки **Mexx**
6. Ремень **G-Star Raw**
7. Футболка **Tommy Hilfiger**
8. Кепка **G-Star Raw**
9. Куртка **G-Star Raw**
10. Шарф **Matinique**
11. Босоножки **Bally**

ДЕНЬ I
ПОНЕДЕЛЬНИК В РОЗОВОМ СВЕТЕ
2,7,4,1

ДЕНЬ II
БЕЛЫЕ НАЧИНАЮТ И...
9,7,4,6,11

ДЕНЬ III
ХОТЬ В ОКОПЫ, ХОТЬ НА ПРАЗДНИК
8,7,5

ДЕНЬ IV
НЕМНОГО РОМАНТИКИ НЕ ПОВРЕДИТ
10,2,9,5,1

ДЕНЬ V
ПОЧТИ ФОРМАЛЬНО
2,3,6,5,11

ФОТО: ДЕМЕНТИЙ ЗОЛОТАРЕВ, МОДЕЛЬ: МАКСИМ МОМОТ (L-MODELS)

СЕРОСТЬ ВОКРУГ

Наша жизнь все больше напоминает свалку: на дорогах — сплошные пробки, в магазинах — секонд-хенд, в ресторанах — мусорная пища. Чтобы окончательно не превратиться в серость, попробуй одеваться повеселее.

Майка **Iceberg**
Пуловер **Rykiel Homme**
Джинсы **G-Star Raw**
Ремень **Lagerfeld**
Очки **Valentino**
Туфли **C'N'C**

Поло **Iceberg**
Ветровка **Country Frey**
Брюки **DKNY**

Куртка **Rykiel Homme**
Рубашка **Lagerfeld**
Брюки **CK**
Ремень **Lagerfeld**

Пуловер **Azzaro**
Майка **D&N'C**
Ветровка **Stone Island**
Ремень **Lagerfeld**
Джинсы **G-Star**

Поло **Azzaro**
Майка **Dsquared²**
Брюки **Stone island**

Куртка **Maison Martin Margiela**
Майка **Iceberg**
Брюки **Richmond X**

www.menshealth.com.ua MH

Ветровка **Closed**
Майка **Lagerfeld**
Брюки **Maison Martin Margiela**

Фото, графика **Андрей Давидовский**
Стиль **Катя Булах**
Модель **Daniel (Karin MMG)**

НАЗАД ПУТИ НЕТ

КАК ОКОНЧАТЕЛЬНО И БЕСПОВОРОТНО ИСПОРТИТЬ СЕБЕ КАРЬЕРУ

Надо здорово постараться, чтобы не просто вылететь с работы без выходного пособия, а еще сделать свое имя притчей во языцех у всех крупных работодателей. Дмитрий Ромендик уже совершил несколько успешных шагов на этом поприще и охотно делится советом.

9 | СИСТЕМНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – ПЛОХАЯ ПРИМЕТА

"На Бога надейся, а сам не плошай". Что за вздор? Какой органайзер? Как можно планировать свою жизнь на день вперед, на месяц, а тем более на год? Одному Богу известно, что будет с нами завтра, и не надо его гневить поставленной целью и поэтапными путями ее реализации. Выкинь все графики, постарайся смешать в уме все даты встреч и собеседований. Ты можешь подарить себе внутреннюю свободу, этого у тебя не отнять никакому КЗОТу и Административному кодексу. Очень скоро начнут звонить возмущенные партнеры, которые уже час ждут тебя, допустим, в ресторане. Можно, конечно, извиниться перед ними, но лучше всего беспечно рассмеяться и сказать: "О, вы уже там? Пришли раньше меня? Ну, подождите, я скоро буду. Извините — у меня вторая линия висит…" — и отключиться. Хорошо также приехать в фирму-конкурент и минут 20 расспрашивать сурового охранника на входе о том, каково здесь работать и вменяемое ли тут начальство.

8 | НЕ СТРЕМИСЬ ПОЛЮБИТЬ РАБОТУ

Любят целомудренных девочек. А работу-то за что? Мы тратим на нее лучшие годы своей сознательной жизни, губим здоровье, а она отвечает нам пошлым повышением зарплаты. То есть, по существу, ты играешь роль проститутки, требующей повышения зарплаты за то, что тебя использовали со всех сторон. Разве проституткам нравится их работа? Нет, они просто умело имитируют оргазм, отчего клиент получает удовлетворение, а начальник-сутенер организует прибавку к зарплате. И все довольны без всяких телячьих нежностей. Эта жесткая, но объективная схема многим помогла взглянуть на себя и на окружающий мир другими глазами. Люди живут не так долго, как кажется. Не лучше ли овладеть каким-нибудь ремеслом и жить в свое удовольствие, забыв про затхлый офисный мир и делая на продажу мед и козий сыр где-нибудь в хорватской деревне?

"Не лучше ли овладеть каким-нибудь ремеслом и жить в свое удовольствие?"

10 | НЕ СТАРАЙСЯ ПРОЯВЛЯТЬ ЧЕСТОЛЮБИЕ И ИНИЦИАТИВУ

Зачем донимать начальника подробным обсуждением и уточнением своих обязанностей, если тебя вдруг послали в незапланированную командировку на стойбище, где предстоит провести месяц в условиях вечной вони? Зачем демонстрировать перед боссом и коллегами свои честолюбивые замыслы? Наверняка найдутся сотрудники, способные заменить тебя в столице. Не нужно быть выскочкой и доказывать, что именно ты достоен занять более теплое место в компании. Высшая цель — служить обществу. Все остальное — убогий карьеризм. Примерно в таких выражениях можно объяснить начальнику свою позицию, когда он удивится столь быстрому согласию ехать к черту на рога.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

7 | ПОМЕНЬШЕ ОБЩАЙСЯ С КОЛЛЕГАМИ

Всегда следуй инструкции или корпоративному уставу. Вот основное правило. Все остальное — некорректная лирика, игра в доверительность. Говорим, говорим, вместо того чтобы тихонько заниматься делом и незаметно приносить пользу своей фирме и в целом обществу. Все люди разные, и лезть к ним в душу без приглашения — моветон. Может, у начальника какое-то горе в семье, а ты к нему с дурацким разговором о вчерашней победе "Динамо". Ну и что, что он болельщик со стажем? Работа есть работа — в ней не место фривольностям, сокращающим дистанцию и нарушающим субординацию. Это же касается коллег и клиентов — курилка еще не повод для хлопков по плечу. Да и в психоаналитики ты не нанимался, чтобы советовать клиенту, как правильно выбирать товар. Что выберет, то и выберет, его дело.

6 | НЕ ОБРАЩАЙСЯ К КОЛЛЕГАМ ЗА ПОМОЩЬЮ И НИ О ЧЕМ ИХ НЕ ПРОСИ

Лучше всего — отгородись от остальных стопкой книг или скоросшивателей. Создай изолированное пространство, которое будет только твоим. Приклей на телефонный аппарат записку: "Коллеги, большая просьба не пользоваться моим телефоном и компьютером! У вас у всех есть свои аппараты!" Кружку запирай в ящик стола. Просьбы "дать прикурить", "не видел ли степлер" и т.д. — игнорируй, делая вид, что не расслышал. Лучше всего — сидеть в наушниках, чтобы все видели: ты хочешь быть один. Очень скоро люди поймут, к чему ты клонишь, и перестанут дергать тебя почем зря.

Все это не значит, что ты должен выглядеть мрачным, отвратительным брюзгой. Наоборот — улыбайся, приветливо кивай, но лишних поступков не совершай. А чтобы не ошибиться — не совершай никаких.

> **Просьбы "дать прикурить", "не видел ли степлер" и т.д. — игнорируй, делая вид, что не расслышал"**

5 | НАЧНИ СЛЕДИТЬ ЗА КАЖДЫМ ШАГОМ НАЧАЛЬНИКА И КОЛЛЕГ

Никто не безгрешен. Если тебя обложили со всех сторон, упрекая в непрофессионализме и некомпетентности, начни отслеживать недостатки других. Ежедневно, в одно и то же время неси почетный караул возле кабинета генерального директора. Просто так, без цели прохаживайся туда-сюда, бросая взгляды исподлобья в приемную. Если шеф увидит твои метания и спросит: "Вы ко мне?", отвечай: "Нет-нет, я так" — и фланируй дальше. Заведи отдельный блокнот, в котором будешь записывать особенности поведения своих сотрудников. Помечай время их прихода и ухода с работы. Если кто-то рядом с тобой выясняет отношения в связи с рабочими вопросами, постарайся занести в блокнот весь диалог целиком, вплоть до деталей. Можешь заняться составлением характеристик на каждого сотрудника: введи систему баллов за смекалку и трудолюбие (для мужчин), ум, красоту и сексапильность (для женщин). Хорошо также добавлять к характеристикам собственные комментарии вроде: "С такой я бы и в страшном сне не стал!". Обязательно составь характеристику и на босса.

"Хорошо также добавлять к характеристикам собственные комментарии вроде: "С такой я бы и в страшном сне не стал!"

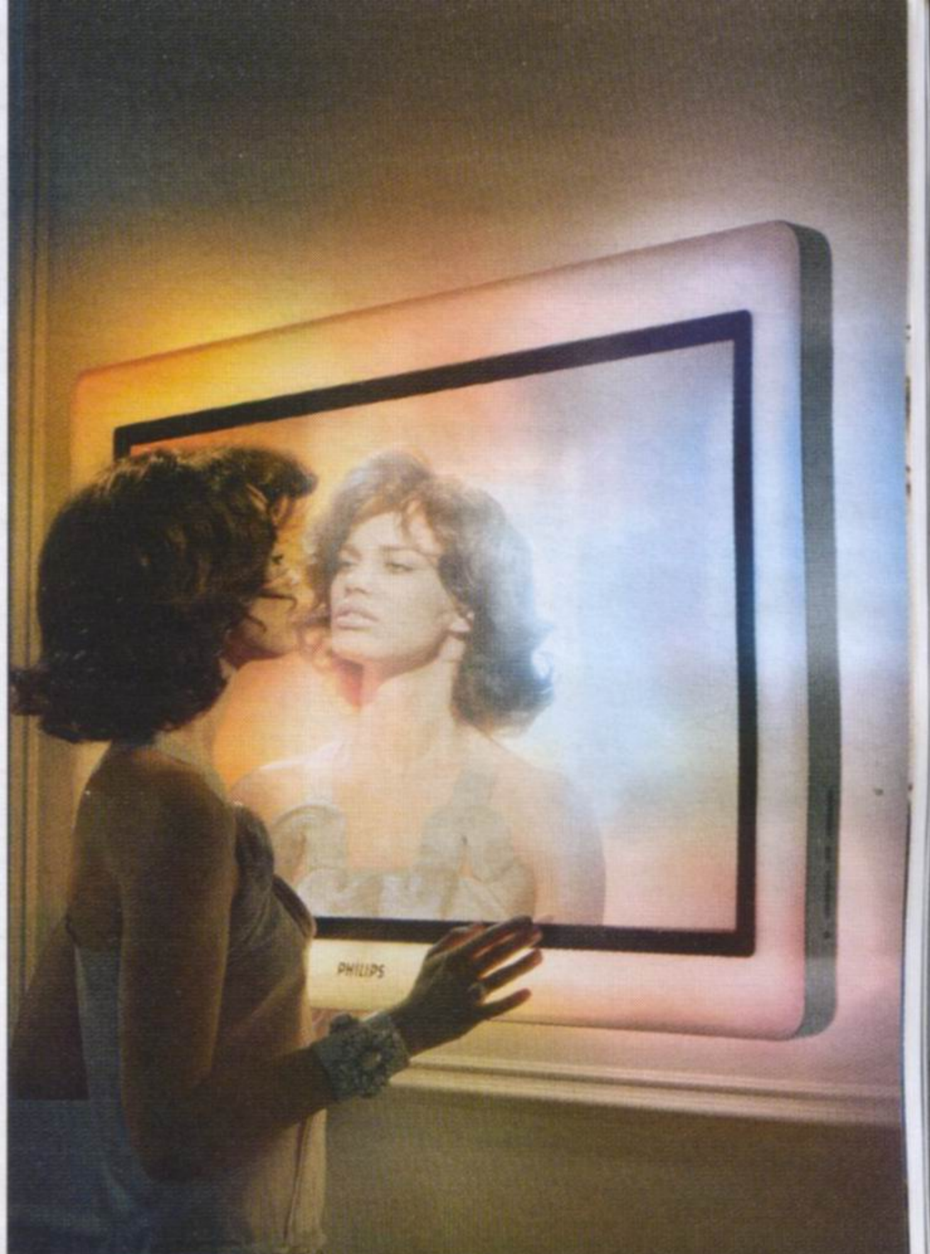
Когда блокнот заполнится, как бы случайно подбрось его в приемную шефа. Не забудь надписать на внутренней стороне обложки свою фамилию.

4 | УВЕРЕННО НАСТАИВАЙ НА СВОЕЙ ПРАВОТЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДЧЕРКИВАЯ, ЧТО ЭТО ТВОЯ ИДЕЯ

Все идеи носятся в воздухе — лови и пользуйся. Какая разница, кто ее поймает? Поймал коллега, а ты подслушал? Не страшно. Главное, успеть раньше всех донести мысль начальству. Как только идею примут в разработку, обрушивайся на нее с громогласной критикой. Рассказывай на всех углах, что только последний идиот мог придумать такую чушь и еще больший идиот — тут сделай многозначительную паузу — одобрить и пустить в жизнь. Если слухи о твоих фокусах дойдут до шефа и тебя вызовут на ковер, отвечай, что слухам верить нельзя и что эти сплетни разносят твои завистники. Таким образом ты довольно быстро получишь в компании славу первого интригана и мерзавца.

3 | ПЕРЕСТАНЬ СЛЕДИТЬ ЗА ОДЕЖДОЙ И ВНЕШНИМ ВИДОМ

Приходишь на работу слегка небритым, помятым и непричесанным? Отлично. Но этого мало. Перестань стричь ногти. На собраниях можешь рассеянно ковырять под ними какой-нибудь обломанной зубочисткой. Попробуй в течение недели приходить на работу в одном и том же костюме. О бритье забудь надолго. Если носишь очки, протирай их как можно реже, пусть будут заляпаны со всех сторон. Старайся не пользоваться дезодорантами: а если окружающие станут морщить нос и намекать, можешь ответить, что ничто не ценится тобой так дорого и не дается так дешево, как имидж настоящего мужчины. Кроме того, человек не должен быть рабом вещей: по этой причине не спеши разбирать стол вслед за суетливыми коллегами.



Спокуса світлом від Philips

Найсучасніший плаский телевізор **AUREA від PHILIPS** створює зображення, яке дозволяє відірватися від повсякденності і відчути неповторний ефект кінотеатру вдома. Витончений дизайн і м'які лінії **AUREA** дарують відчуття гармонії та пасують до будь-якого інтер'єру.

AUREA це:
- використання найсучаснішої технології покращення зображення **Perfect Pixel HD Engine™**;
- розподільна здатність екрану 1080 пікселів (FullHD);
- функція **Ambilight**, що еволюціонує у надзвичайну **Активну Рамку** – сяйво тепер не лише навколо екрану, але й всередині рамки;
- аудіо-система з 26 колонок.

AUREA by PHILIPS

Аурея від Філіпс. Амбілайт. Перфект піксель ЕйчДі енжин. Фулл ЕйчДі

Реклама

2 | ВСЕГДА ЯВЛЯЙСЯ НА РАБОТУ ПОЗЖЕ НАЧАЛЬНИКА, А УХОДИ РАНЬШЕ

Незачем уподобляться японцам и петь корпоративные гимны в начале трудового дня. Мы это пение дифирамбов коллективизму уже проходили в русской истории. Работа – всего лишь способ заработать деньги, чтобы затем использовать их для более возвышенных целей. Опоздание – еще не повод для обструкции. Спокойно, не повышая голоса, объясни это начальству. Да, в контракте написано: 8-часовой рабочий день. Но пусть в таком случае начальство распорядится расчистить путь от твоего дома до офиса, чтобы без пробок. А вставать раньше ты не можешь – это плохо сказывается на твоих умственных способностях.

То же касается всяческих корпоративных вечеринок и групповых выездов на природу. Тут уж тебя точно никто не может заставить делать то, что не нравится. С какой стати ты обязан отменять все свои встречи только ради того, чтобы подпевать общему пьяному хору: "Я – Земля, я своих провожаю питомцев!.." или еще того хлеще: "Сиськи в тесте – это вкусно"?

1 | ЕСЛИ ПОСЛЕ ВСЕГО ЭТОГО ТЕБЕ ПРЕДЛОЖИЛИ УВОЛИТЬСЯ "ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ" – НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СОГЛАШАЙСЯ

Действительно, как самый лучший работник компании, ты не должен подчиняться несправедливому решению. Категорически откажись увольняться, ведь иначе тебе не видать выходного пособия. Угрожай, что расскажешь конкурентам "все до мелочей" (лучше не конкретизировать, а формулировать именно так). Таким образом ты поставишь начальство в то самое безвыходное положение, когда ему придется влепить тебе несколько строгих выговоров и уволить по статье за профнепригодность. Обязательно проверь: записано ли все это в трудовой книжке?

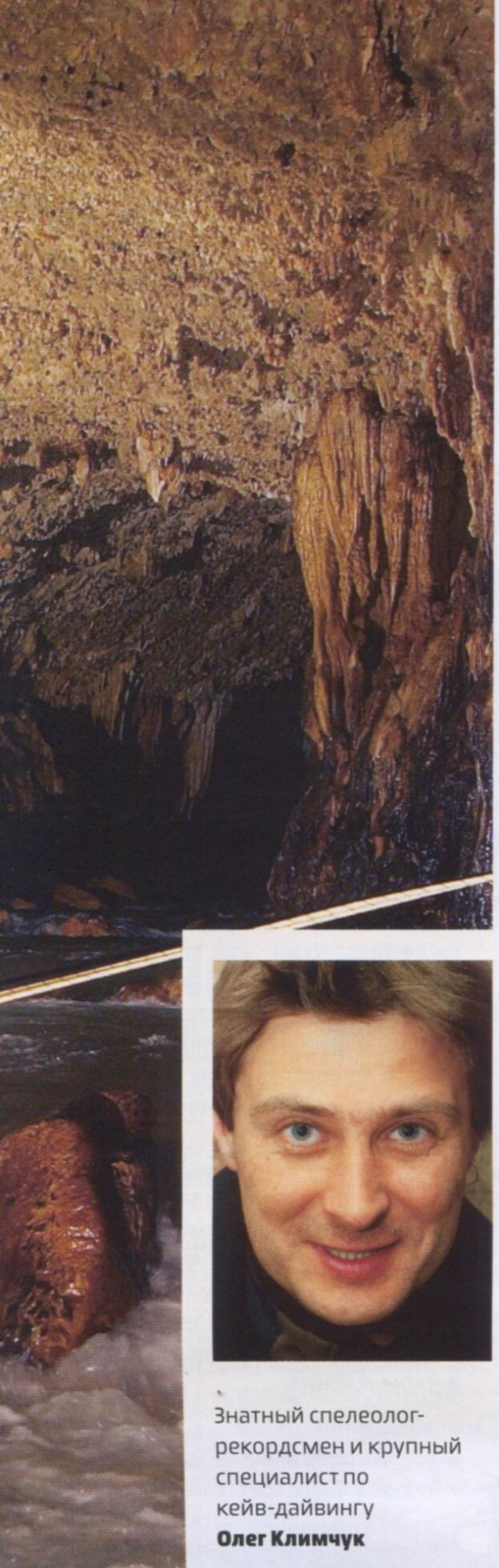
Убедившись, что все в порядке, начинай искать новую работу, требуя непомерно больших зарплат.

"Ты поставишь начальство в то самое безвыходное положение, когда ему придется влепить тебе несколько строгих выговоров и уволить по статье за профнепригодность"

0 | ВСЕГДА ГОВОРИ ПРАВДУ НА СОБЕСЕДОВАНИЯХ

Когда потенциальный работодатель спросит, почему ты ушел с предыдущей работы, не скрывай подробностей. Покажи трудовую книжку. Расскажи все до мелочей, как и обещал. О том, что бывший начальник — самодур, а бывшие коллеги — козлы. Что они все тебе завидовали и поэтому устроили травлю. Что на новом месте ты всем непременно докажешь, что самый умный. Что всегда будешь бороться за свою свободу и право на собственную точку зрения. Что ненавидишь офисных дохляков, готовых за деньги лизать задницу неизвестно кому. И главное: не бойся что-то потерять. Все равно нормальную работу ты не найдешь. Ее просто не существует. ■

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES, ИЛЬЯ ВИНОГРАДОВ, ДЕНИС ПРОВАЛОВ, АЛЕКСАНДР ПОБОЧИЙ, ДМИТРИЙ КУЦ



Ныряя под... землю

ЕСЛИ ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО ДАЙВИНГ — ЭТО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СОЗЕРЦАНИЕ РАЗНОЦВЕТНЫХ РЫБОК В ТЕПЛЫХ МОРЯХ, ТЫ ЖЕСТОКО ЗАБЛУЖДАЕШЬСЯ. ЭТО ЗАНЯТИЕ ИМЕЕТ ГОРАЗДО БОЛЕЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ. НАПРИМЕР, КЕЙВ-ДАЙВИНГ — МЛАДШИЙ (ПО ВОЗРАСТУ) БРАТ СПЕЛЕОЛОГИИ.

Знатный спелеолог-рекордсмен и крупный специалист по кейв-дайвингу **Олег Климчук**

УГЛУБИТЬ И РАСШИРИТЬ

Кого-то из нас влечет сила центробежная — подняться повыше, а кому-то милей сила центростремительная — проникнуть поглубже, ближе к центру Земли. Экспедиции в пещеры глубиной более одного километра чем-то напоминают штурм восьмитысячника — такая же тщательная подготовка, те же промежуточные лагеря, то же навешивание веревок. Но основное отличие здесь не в том, что альпинисты стремятся вверх, а спелеологи вниз. Пещера от горы отличается тем, что у восьмитысячника есть предел, выше которого подняться не удастся, а в пещере почти всегда можно пройти дальше и глубже. Пещера заканчивается на том месте, где остановились ее предыдущие исследователи. Задачи по исследованию пещер очень разносторонни — это и топосъемка, и исследование гидрогеологии и строения пещеры и т.д. Но все-таки главная идея спелеологии — найти в пещере те места, где еще не ступала нога исследователя, пройти дальше, спуститься глубже.

И если в горах и на поверхности земли “эпоха географических открытий” практически миновала, то в спелеологии, особенно в глубокой, так называемой альпийской, наоборот, наблюдается подъем. Многие пещеры, исследование которых в свое время было приостановлено, пускают спелеологов все глубже и глубже. И помогает найти продолжение хода не отбойный молоток, а акваланг.

ЗАЧЕМ В ПЕЩЕРЕ АКВАЛАНГ?

Проникнуть в недосягаемые "пешим ходом" глубины пещер — вот цель кейв-дайвинга. Одни из наиболее распространенных препятствий, мешающих спелеологам продолжать исследования, — это препятствия водные. Нередко сухая часть пещеры или пещерный колодец заканчивается подземным озером или сифоном. Поверхность воды смыкается со сводом, и дальше без специального подводного снаряжения проникнуть невозможно.

Это препятствие останавливает — но только на время, ведь нельзя быть так близко к открытию и не сделать последний шаг. Спелеологи уходят, чтобы вернуться снова и преодолеть преграду. Но возвращаются они не с пустыми руками. Время вынужденного перерыва в исследовании уходит на обучение подводному плаванию и работе с необходимым оборудованием.

С момента изобретения аквалангa погружения в пещерах и люди, ими занимавшиеся, неизменно стимулировали развитие подводного снаряжения — модернизацию техники и приемов в связи с новыми, более сложными задачами. И появление ребризеров (дыхательных систем замкнутого цикла), и погружение с дыхательными смесями — все это в некотором роде плоды усилий спелеоподводников.

ЭТО НЕ ПРОСТО ТАК

Кейв-дайвинг в Украине достаточно молод. Если традиционный дайвинг скоро по популярности догонит лыжи, особенно если учесть, что снега зимой в наших краях выпадает все меньше и меньше, то погружения в пещерах все еще остаются уделом избранных, в первую очередь из-за своей сложности.

> "Кейв-дайвинг в Украине достаточно молод. Если традиционный дайвинг скоро по популярности догонит лыжи, то погружения в пещерах все еще остаются уделом избранных".

Да и стоимость снаряжения для кейв-дайвинга значительно выше, чем у снаряги для любования рыбками. Всплывать под землей некуда, над головой каменный свод, поэтому все оборудование должно быть, во-первых, высшего качества, а во-вторых, многие элементы необходимо дублировать. Каждый спелеоподводник должен иметь сдублированные дыхательные системы и системы компенсации плавучести, при более сложных погружениях дублируются компьютеры, источников света и питания к ним также требуется значительно больше. Любая ошибка, любой сбой в работе могут привести к фатальным последствиям, поэтому к обучению необходимо подходить очень серьезно. Мотивация должна быть очень высокой, необходимо четко сознавать, что кейв-дайвинг — это не ныряние для развлечения, здесь важен результат.

СНАРЯЖЕНИЕ

Все пещеры, все сифоны – разные. Поэтому единого рецепта по подбору снаряжения нет. Снаряжение подбирается в соответствии с конкретной поставленной задачей, исходя из времени и глубины погружения, температуры воды и других факторов. Но одним из основных пунктов является дублирование оборудования.

- **Регуляторы** – минимум два, должны быть очень высокого качества и рассчитаны на использование в холодной и мутной воде.
- **Свет** – минимум три источника света с запасом питания, достаточным для работы в течение двойной продолжительности запланированного времени погружения.
- **Система компенсации плавучести** – две. Например, сухой костюм плюс "крыло".
- **Компьютер** – для расчета времени декомпрессии – два. Ход пещеры может идти очень сложно и замысловато, то поднимаясь, то опускаясь. График времени декомпрессии может быть очень ломаным, если компьютер откажет – здоровье окажется в опасности.

При погружении в закрытых средах, будь то пещера или затонувший корабль, необходимо сознавать, что твоя жизнь зависит не только от оборудования, которым ты пользуешься, но и от твоей степени владения им. Нельзя относиться к этому легкомысленно.

ОБУЧЕНИЕ

Обучение кейв-дайвингу не начинается непосредственно с погружения в пещеру. Вначале идет подбор оборудования, обучение работе с ходовым концом — "нитью Ариадны" в подводных лабиринтах, работе с ластами. Спелеоподводники отталкиваются ластами не так, как дайверы, ныряющие на открытой воде. Отталкиваться прямой ногой здесь нельзя, необходимо грести специальными стилями — фрогом или киком. Одно неосторожное движение может привести к полному замутнению пещерного хода. Все эти навыки (в том числе обучение выравниванию давления) нарабатываются либо в бассейне, либо на открытой воде. Дайверу с уровнем Advanced или Dive Master на обучение кейв-дайвингу в среднем нужно 3-5 дней на открытой воде, а за неделю его можно будет подготовить к погружению в простых сифонах. Ну а дальнейшее оттачивание навыков, чтобы можно было нырять дальше и глубже, зависит уже от самого дайвера и от инструктора. В пещере помочь человеку чрезвычайно сложно, поэтому он должен быть максимально подготовлен сам. Физическая подготовка тоже достаточно важна. Даже если средства не ограничены, все равно обучаться надо постепенно. Но усилия будут потрачены не напрасно — не говоря об эстетическом наслаждении от созерцания подводных пещер, всегда приятно почувствовать себя первооткрывателем.

К обучению подводному плаванию, как и к любому обучению, нужно подходить серьезно. Обучение дайвингу должно осуществляться постепенно, step by step. Нельзя пропускать ни одной ступени обучения. Пловцу, освоившему азы рекреационных погружений и достигшему уровня AOWD, можно начинать обучение пещерному дайвингу с курсов Intro Overhead и Basic Overhead.

Базовые навыки можно получить в Киеве, в бассейне, на открытой воде и в затопленных техногенных обьектах. Но для дальнейшего развития необходимо ехать туда, где есть пещеры — в Крым.

МЕСТА

Объектов для исследований на территории Крыма немало. Практически все глубокие пещеры заканчиваются сифонами. Но погружения в глубоких вертикальных полостях удел избранных. Для начинающих кейв-дайверов, не обладающих серьезным опытом, могут представлять интерес пещеры с несложным подходом к месту погружения. Из таких объектов можно выделить три оптимально подходящих для ознакомительных погружений. ■

ПЕЩЕРА КРАСНАЯ

Одна из крупнейших пещер Европы, выработанных в известняках.

- **Протяженность** 17,6 км
- **Площадь** 63600 кв. метров
- **Объем** 242 тыс. куб. метров

Сложный лабиринт ходов расположен на 6 этажах. Находится на карстовом массиве Долгоруковская яйла, в 3 км от с. Перевальное. Первопрохождение в пещере возможно, но требует слаженных усилий хорошей команды. Первый сифон пещеры представляет интерес для тренировочных погружений.

ПЕЩЕРА-ИСТОЧНИК ЕНИ-САЛА 3

Расположена на карстовом массиве Долгоруковская яйла.

- **Протяженность** 585 м
- **Амплитуда** 17 м

Простой подъезд и несложный подход к воде делают эту пещеру хорошим объектом для кейв-дайвинга, а наличие открытого продолжения будоражит мозги ценителям первопрохождений. Первые двести метров проходят по дну подземной реки с рельефом средней сложности. Дальше дорогу преграждает первый сифон. После сифона около пятидесяти метров до зеркала второго сифона. Просторный песчаный пляж – комфортное место для сбора снаряжения и подготовки к погружению. Второй сифон можно рассматривать как один большой сифон с промежуточными пузырями общей длиной исследованной части 230 м.

ПЕЩЕРА АЛЕШИНА ВОДА

Расположена на карстовом массиве Долгоруковская яйла.

- **Протяженность** 3200 м
- **Высота входа** 580 м

Вход находится под скальным обрывом в верховьях короткого левого притока р. Краснопещерная, на западном склоне Долгоруковского массива. Пещера состоит из главной галереи шириной 2-5 м и высотой 0,2-8 м, принимающей три небольших притока. По дну протекает ручей, образующий несколько сифонов. В средней и дальней частях пещеры имеются сталактиты, сталагмиты, отдельные гуры. Продолжение пещеры в пятом сифоне ждет своих первопроходцев.

НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

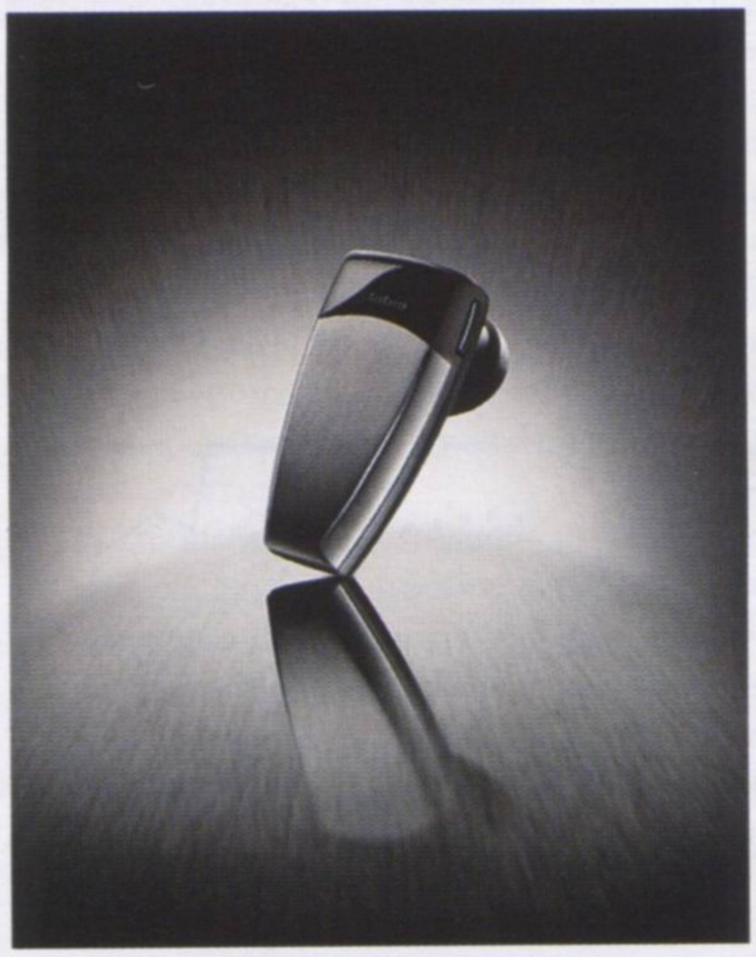
ПЕРЕД ТОБОЙ ТЕХНИКА ОТПУСКНИКА: ОНА ЗАГЛУШИТ ШУМ САМОЛЕТОВ В АЭРОПОРТУ, ПОЗАБОТИТСЯ О ВОЛОСАХ В СУХОМ КЛИМАТЕ, ЗАПИШЕТ СООБЩЕНИЯ В ТВОЕ ОТСУТСТВИЕ И ДАЖЕ ПОМОЖЕТ ПОТОМ ПОКАЗАТЬ ДРУЗЬЯМ ФОТОГРАФИИ.

Jabra JX20 Pura

ТИТАНОВАЯ ГАРНИТУРА

Компания GN в прошлом году продавала по одной гарнитуре Jabra в секунду. И так на протяжении 12 месяцев. 30 млн ушей осчастливлены, но GN этого мало. Последние два года они потратили на изучение строения ушной раковины, борьбу с шумами и анализ последних тенденций в дизайне техники. В итоге на свет появилась Bluetooth-гарнитура JX20 Pura. Она выполнена из титана и весит всего 13 г. В комплекте поставки – набор гелевых насадок, чтобы в любом, даже самом капризном ухе гарнитура сидела удобно. Благодаря цифровой обработке звука в шумных местах ты и твой собеседник будете слышать только друг друга, а все посторонние звуки будут безжалостно отсеяны. **700 грн.**

- www.jabra.com

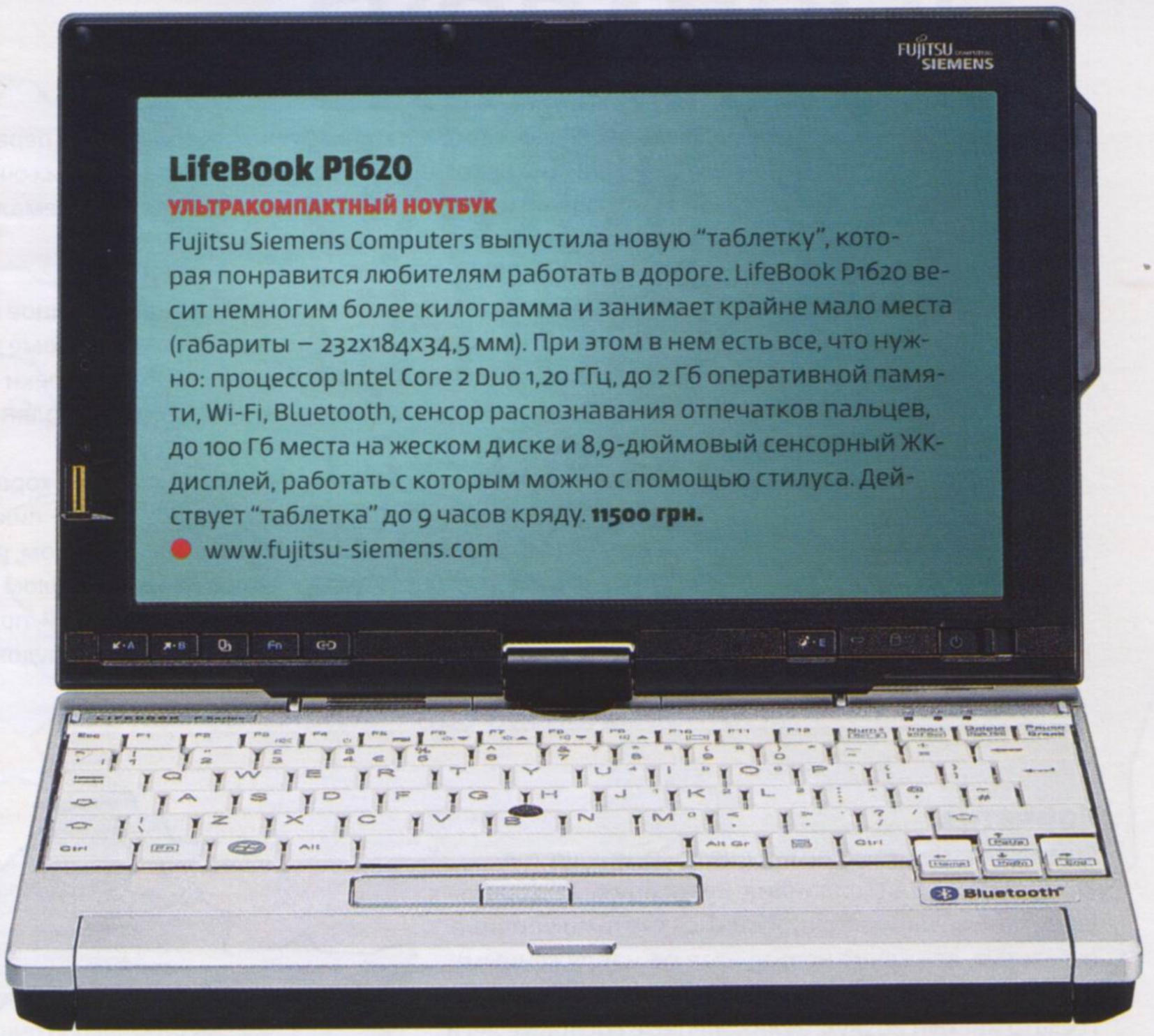


LifeBook P1620

УЛЬТРАКОМПАКТНЫЙ НОУТБУК

Fujitsu Siemens Computers выпустила новую "таблетку", которая понравится любителям работать в дороге. LifeBook P1620 весит немногим более килограмма и занимает крайне мало места (габариты – 232x184x34,5 мм). При этом в нем есть все, что нужно: процессор Intel Core 2 Duo 1,20 ГГц, до 2 Гб оперативной памяти, Wi-Fi, Bluetooth, сенсор распознавания отпечатков пальцев, до 100 Гб места на жеском диске и 8,9-дюймовый сенсорный ЖК-дисплей, работать с которым можно с помощью стилуса. Действует "таблетка" до 9 часов кряду. **11500 грн.**

- www.fujitsu-siemens.com



Sony DPF-V900

ПЕРВАЯ ФОТОРАМКА ОТ SONY

Sony представила свою первую линейку цифровых фоторамок S-Frame. Флагман – модель DPF-V900 – имеет 9-дюймовый экран, поддержку Bluetooth, мультиформатный карт-ридер, вход USB и 512 Мб встроенной памяти. Рамка сама повернет фотографию, если это нужно, уберет красные глаза и даже сгладит дефекты кожи. Кроме того, автоматическая ретушь включает корректировку фокусировки и экспозиции. Владельцам телевизоров Bravia повезло вдвойне – управлять рамкой можно с ТВ-пульта. **1600 грн.**

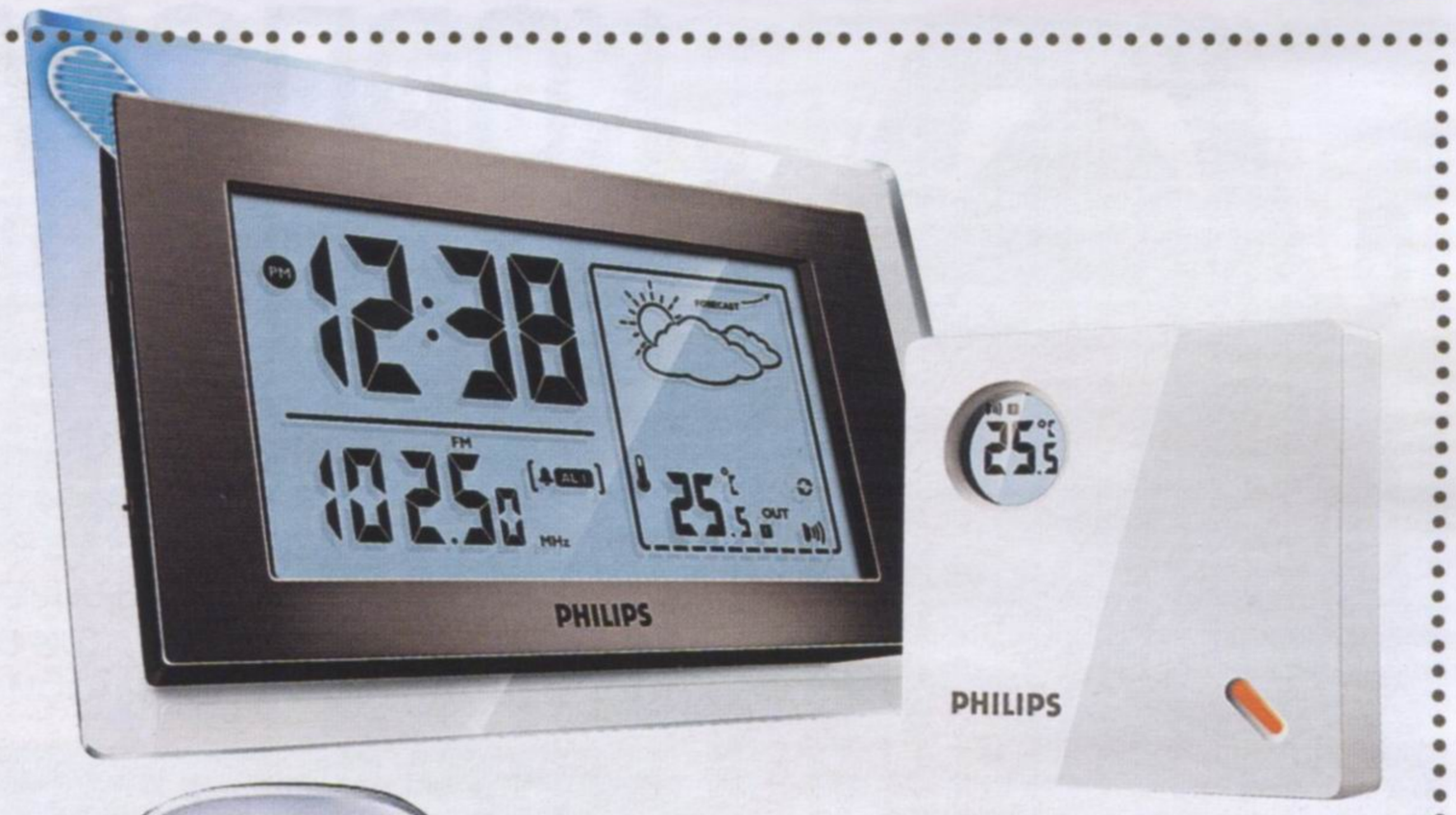
- www.sony.ua

Philips AJ260

БУДИЛЬНИК 3 В 1

Будильник-хамелеон Philips AJ260 меняет цвет в зависимости от погоды. Если он будит тебя и при этом окрашен в фиолетовый – на улице дождь. Если в синий – облака. Ну а если ты видишь, что будильник светится оранжевым – погода солнечная. Информацию AJ260 получает с уличного датчика, который может находиться в 50 м от базы. Кроме температуры и влажности на улице, эта система указывает и погоду в квартире. За точностью показаний времени он тоже следит сам, так что переводить время не придется. Третья функция AJ260 – радио. **600 грн.**

- www.philips.ua

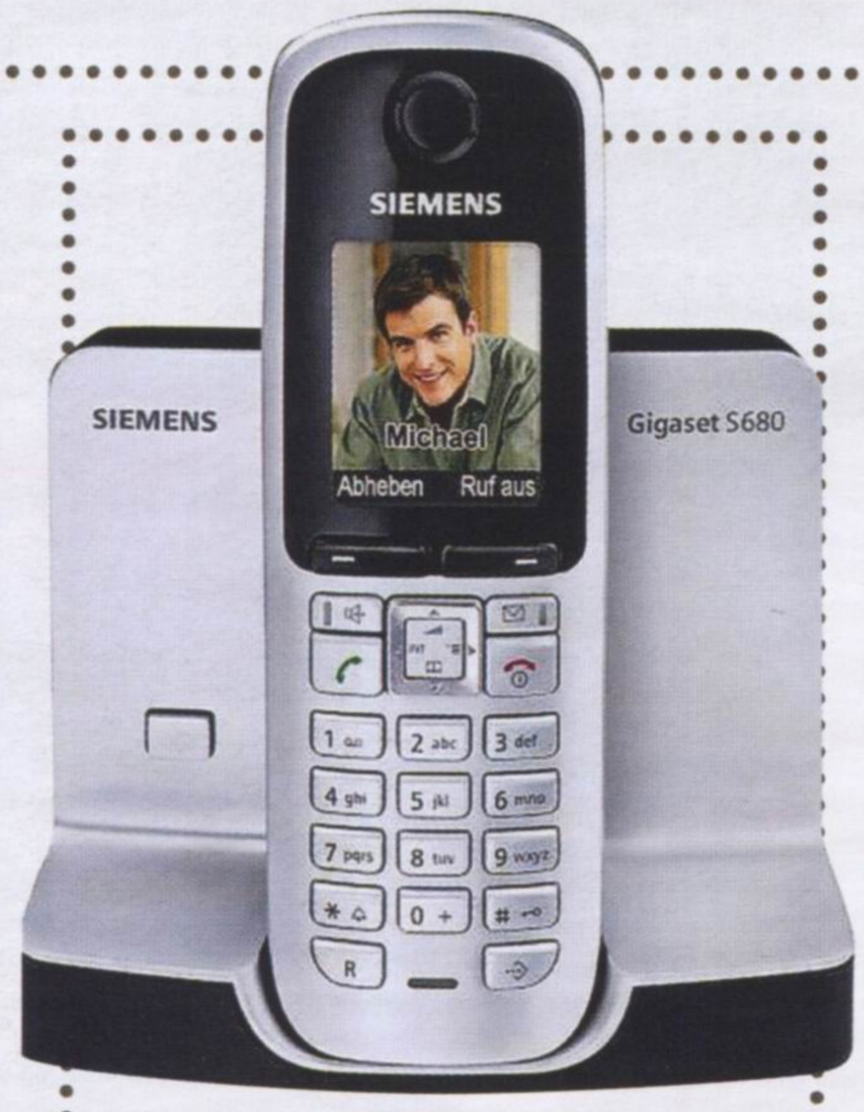


Logitech Harmony One

ГЛАВНЫЙ ПУЛЬТ

В Logitech решили, что в наших квартирах скопилось видимо-невидимо видео- и аудиотехники, но далеко не все счастливые обладатели техноигрушек знают, как правильно управлять своим богатством. Облегчить их жизнь призван пульт Harmony One. У него самая большая в мире библиотека кодов к различным ИК-устройствам, так что он легко найдет общий язык с любой техникой. Облегчает управление 5,3-сантиметровый сенсорный дисплей. Например, чтобы посмотреть DVD, достаточно нажать на экране кнопку "Смотреть DVD", после этого пульт сам включит и плеер, и телевизор. В общем, остальные пульты можно выкинуть, ну а коды от новых девайсов легко скачать из Интернета. База данных пополняется ежедневно. **1300 грн.**

- www.logitech.com



Siemens Gigaset S685

МОБИЛЬНИК ДЛЯ ДОМА

Поклонники безвременно покинувшего мир сотовых аппаратов бренда Siemens могут утешиться, купив себе домашний радиотелефон Gigaset S685. Эта ECO-DECT-модель по функциям не отстает от мобильных собратьев. Поддержка Bluetooth позволяет подключать беспроводные гарнитуры, обмениваться данными с компьютером и синхронизировать записную книжку с Outlook. Каждому контакту в адресной книге можно присвоить фотографию. Встроенный автоответчик запишет 40 минут сообщений. **900 грн.**

- www.siemens.ua

Panasonic EH2271

ФЕН С ИОНИЗАТОРОМ

Проблема всех фенов – в их же основной функции: они сушат волосы и тем самым портят их. Panasonic эту проблему решил. Фен EH2271 обдает голову не только потоком горячего воздуха, но и отрицательно заряженными увлажняющими наночастицами. Это создает вокруг каждого волоса защитную оболочку, предохраняющую его от вредных воздействий. Обещают, что эти же частицы будут ухаживать за кожей головы, предотвращая появление перхоти. Посмотрим. **550 грн.**

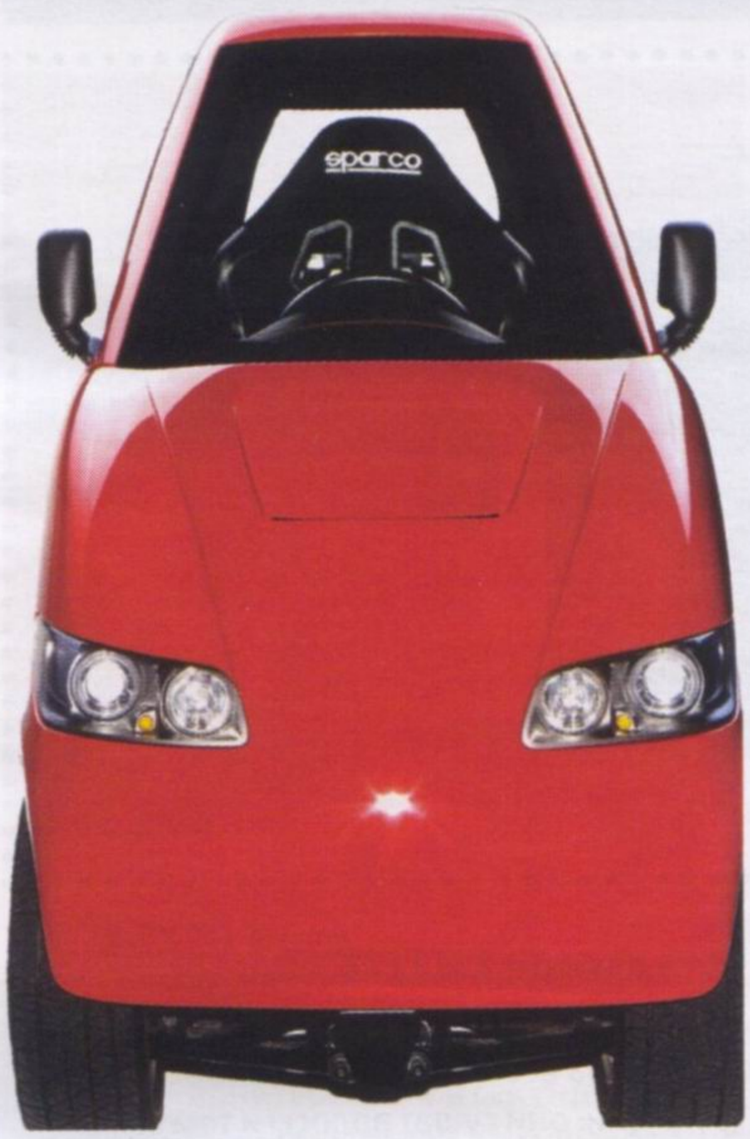
- www.panasonic.com.ua

Journal-plaza.net

Epidem.ru

КОРПОРАЦИЯ МОНСТРОВ

Идеальное устройство мира – идеальная ахинея. Реальность с ее пробками, раздолбанными дорогами и отсутствием квалифицированных регулировщиков встает перед нами во всей своей красе. Выкручиваться, как всегда, приходится производителям автомобилей.



НА РАБОТУ

Есть пять причин, по которым на работу нужно ездить на Tango T600. Во-первых, при ширине 1 м эта машина даже в глухой пробке просочится между рядов, а значит, доехать до офиса и потом обратно домой ты сможешь быстрее всех. Вторая причина выбрать Tango – экономия. T600 работает на литий-ионных батареях, одного заряда хватает на 130 км пробега, а для питания подходит обычная розетка. Так что цены на бензин будешь узнавать только от друзей. Забудутся и проблемы с парковкой, потому что найти дырку шириной 1 м или длиной 2,5 м можно даже в самом центре. Четвертый повод завести эту машину – мощность. По Tango никогда не скажешь, но она набирает 100 км/ч за 4 сек. и выдает крутящий момент 1355 Нм. Максимальная скорость – 240 км/ч. И наконец, Tango можно заказать в разобранном состоянии в виде настоящего мужского конструктора. Единственный минус – цена, которая на сегодня равняется $85 000.

НА ДАЧУ

Пятничные пригородные дороги – готовая декорация к фильму-катастрофе: люди бегут из мегаполисов, как будто там распоясалась Годзилла или высадился десант пришельцев. M400 Skycar позволяет быть выше этих мелочей. Выше примерно на 8 км. Именно на такую высоту поднимается этот летающий автомобиль. Возможность подниматься и садиться вертикально выгодно отличает его от других крылатых машин. То есть никаких аэродромов не нужно, M400 Skycar готов взлететь прямо из твоего двора, а приземлиться точно на площадку у загородного дома. Скорость полета – до 600 км/ч, ну а суммарная мощность восьми моторов – 950 л.с. Дата выпуска и итоговая цена неизвестны, но предоплату уже принимают – минимум $100 000.

НА СВИДАНИЕ

Главное в Tank Car – двигатель. В прошлой жизни он приводил в движение 46-тонный танк M47 Patton, но потом попал под капот этого двухместного родстера. Далеко уехать не получится – бензобака хватит только на 80 км, зато каждый метр пути будет оглашен грозным ревом. В общем, выезд не останется незамеченным ни для одного поста ДПС. К сожалению, единственный экземпляр Tank Car уже продан – он находится в коллекции известного американского коллекционера машин Джея Лено.

ПОД ВОДУ

Bionic Dolphin позаимствовал у своего живого прообраза все – он умеет быстро плавать, нырять на несколько метров и выпрыгивать из воды, выделывая в воздухе кульбиты. Разработки "железного Флиппера" начались еще в 70-е годы, но только в 2006-м объявили цену на готовый аппарат – $350 000. В руках пилота – джойстики, управляющие боковыми плавниками, под ногами – педали, отвечающие за хвост. Мощность (до 400 л.с.) позволяет без проблем поднимать Dolphin на хвост и лететь над водной гладью со скоростью до 80 км/ч. Максимальная глубина погружения – 3 м.

В МОРЕ

Эта "водомерка" из титана, алюминия и композитных материалов отличается тем, что даже при сильных волнах гибкие поплавки и система рессор защищают кабину от качки. Так что даже хрупкие девушки, страдающие морской болезнью, смогут кататься без проблем. Габариты WAM-V Proteus (длина 30,5 и ширина 15,25 м) подойдут не для всех пристаней, но это учтено: висящая в воздухе кабина сама по себе тоже катер и может опускаться на воду для самостоятельного плавания.

НА ОХОТУ

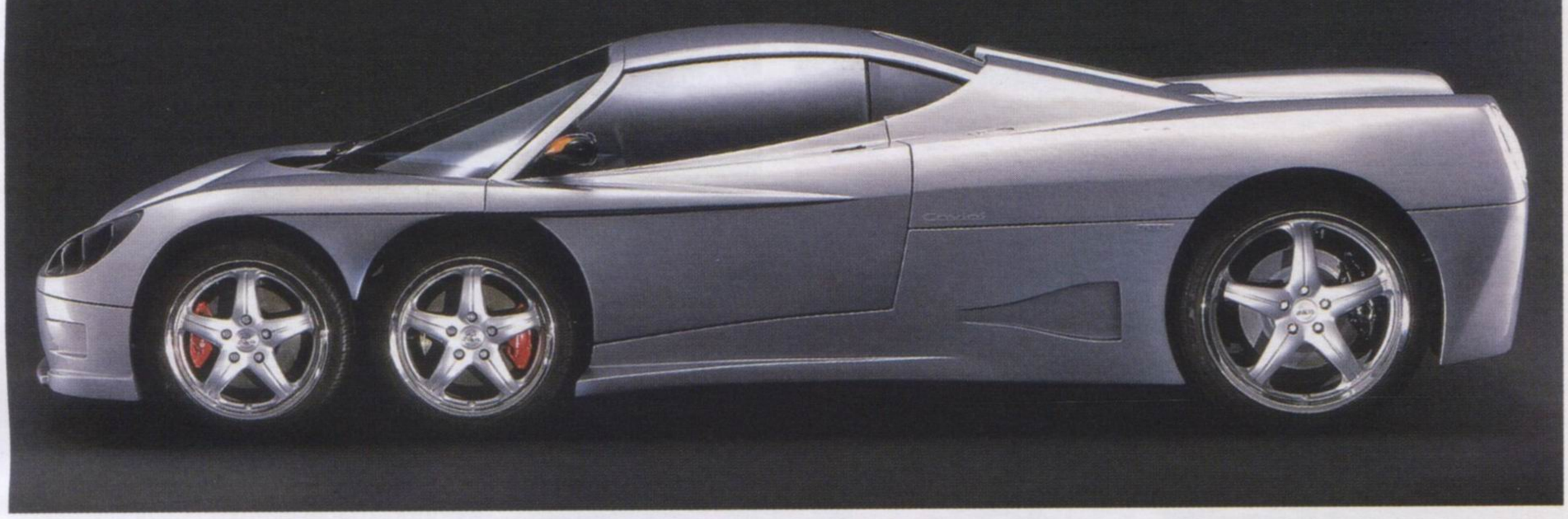
Не важно, на кого ты собрался охотиться и где будешь это делать. Jeep Hurricane может заехать в самую непролазную глушь, двигаясь не только прямо, но и боком. Все четыре колеса Hurricane умеют поворачиваться независимо друг от друга, поэтому маневрировать на нем легче, чем на Smart, а параллельную парковку можно выполнять с завязанными глазами. Для охоты на горных козлов актуально, что угол въезда у Hurricane – 64°, а для спуска и вовсе подойдет почти отвесная стена (наклон до 86,7°). Клиренс – 36 см. Тем же, кто собрался добыть гепарда, понравится, что благодаря двум 5,7-литровым моторам (отдельно для передней и задней оси) разгон до 100 км/ч занимает 5 сек. Суммарная мощность двигателей этого 1,75-тонного Jeep 670 л.с., а крутящий момент – 1000 Нм.

В ПОХОД

Ходить в походы своими ногами – позапрошлый век. С тех пор как японская компания с угрожающим названием Sakakibara-kikai создала устройство Land Walker, стало возможным отправиться на пешую прогулку, сидя в удобном кресле. Кабина на ножках возвышается над землей на 3 м и весит 1 т. Правда, приготовься к тому, что идти придется долго, максимальная скорость Land Walker – 1,5 км/ч. Цена – $350 000. На этом фото более бюджетный вариант – шагающая машина R7 от компании Robo3. Цена четырехногой самоходки – всего $5250.

НА ГОНКИ

Covini C6W больше всего похож на результат работы в Photoshop, но в действительности перед тобой вполне реальная машина. Шестиколесный суперкар продолжает идею, которую в 1976 году Кен Тирелл пытался внедрить в "Формулу-1", а именно – то, что спортивный автомобиль с шестью колесами держится в поворотах лучше четырехколесного. В королевских гонках ноу-хау не прижилось, да и в обычном мире тоже. Covini C6W – едва ли не последний шанс для автомобилей с четырьмя колесами в передней части доказать свое превосходство. Мотор V8 объемом 4,2 л и мощностью 380 л.с. разгоняет Covini до 380 км/ч. Спереди у него 15-дюймовые колеса с шинами 205/45, сзади – 20-дюймовые катки 345/25. Цена – $165 000.



В ГАРАЖ

Если надоело преодолевать путь от гаража до дома пешком, смело покупай NAO Aphaenogaster scooter. Трехколесная тележка только выглядит нелепо, на самом же деле перед тобой очень удобное средство передвижения. Оно легкое (20 кг), достаточно быстрое (более 20 км/ч) и экологичное – работает от электричества (мотор мощностью 350 В). Для управления используется всего одна ручка и не требуется никаких прав. Правда, заряда аккумулятора хватит только на 12 км.

НА ТРЕНИРОВКУ

Моноцикл – далеко не новое средство передвижения. Принцип "белки в колесе" люди пытаются перенести в автомобильный мир на протяжении ста лет. Wheelsurf Inner V1.0 – бюджетный способ выделиться из городского потока. Цена бразильского моноцикла – всего $2500. За эти деньги ты получишь колесо диаметром 1,74 м и весом 45 кг. Внутрь помещаются только пилот и минимум багажа. Небольшие размеры и легкий вес позволили обойтись простеньким 55-кубовым двухтактным одноцилиндровым двигателем, который за 7 сек. разгоняет Inner V1.0 до максимальных 32 км/ч. Медленно? Зато 2-литрового бензобака хватит на 60 км пути. По сути Inner V1.0 – большой подшипник, в котором крутящий момент от двигателя на резиновый обод передают четыре ролика. Чтобы моноцикл не покатился кувырком при торможении, его подстраховывают два выдвигающихся колеса. И все же в горной местности мы бы на нем кататься не советовали.

ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!

ОДНИ ТРАТЯТ БЕЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ НА ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ТОЧКАМ ПЛАНЕТЫ, А ДРУГИЕ РОЖДАЮТСЯ В ЭТИХ ТОЧКАХ, ЖИВУТ ТАМ САМОЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЬЮ И УМИРАЮТ В НИХ ОТ СТАРОСТИ. MEN'S HEALTH СОСТАВИЛ СПИСОК ИЗ 10 МЕСТ, ГДЕ ЭКСТРИМ СТАЛ НАСТОЛЬКО ПРИВЫЧНЫМ, ЧТО ЕГО ПОЧТИ ПЕРЕСТАЛИ ЗАМЕЧАТЬ.

Япония

Для тех, кто хочет как следует встряхнуться, подходит идеально: трясет здесь с завидной регулярностью. За год в Стране восходящего солнца случается более тысячи землетрясений — больше, чем где бы то ни было, а симпатичные ведущие теленовостей озвучивают не только предсказания синоптиков, но и прогнозы сейсмологов. Последние, кстати сказать, неутешительны: есть мнения, что в ближайшие 50 лет в районе Токио тряхнет так, что столица Японии будет почти полностью разрушена. В связи с этим даже поднимался вопрос о переносе столицы в менее сейсмоопасное место, но пока решили все оставить как есть.

К счастью, те землетрясения, что случаются в стране по два-три раза на дню, обладают довольно малой силой и особо японцев не беспокоят. Повод для тревоги появляется как раз тогда, когда долгое время нет подземных толчков. Дело в том, что снижение сейсмической активности может наступать перед сильным землетрясением — последний катаклизм такого рода случился в 1995 году в префектуре Кобе, когда погибли более 6000 человек.

ИНДОНЕЗИЯ

Индонезию по праву считают райским уголком, но этот рай в любой момент может обернуться классическим адом: с дымом, пламенем и потоками раскаленной лавы. В Стране тысячи островов находятся более 500 вулканов, из них более 100 действующие, а около 30 активно извергаются. Впрочем, спящие вулканы тоже не стоит списывать со счетов – каждый из них может рвануть даже после сотен лет спокойствия. Население этих мест живет в постоянной готовности к эвакуации – история научила людей осторожности. Один из самых красивых и самых опасных вулканов здешних мест, Мерапи, задает жару по полной – он извергается примерно раз в семь лет, обрушивая тучи пепла и потоки лавы. Самый большой урон нанес Индонезии вулкан Кракатау в августе 1883 года – последствия этого взрыва ощутили во всем мире. Его звук был слышен на расстоянии более 4500 км – считается, что он оказался самым громким в истории человечества. Вулканический пепел покрыл территорию более 800 000 кв. км, а поднявшееся цунами погубило 36 000 человек. Сейчас на месте разрушившегося Кракатау подрастает его "потомок", вулкан Анак-Кракатау ("анак" в переводе означает "малыш"). И этот "малыш" может наделать не меньших бед.

ФОТО: AP, RUSSIAN LOOK, PHOTAS

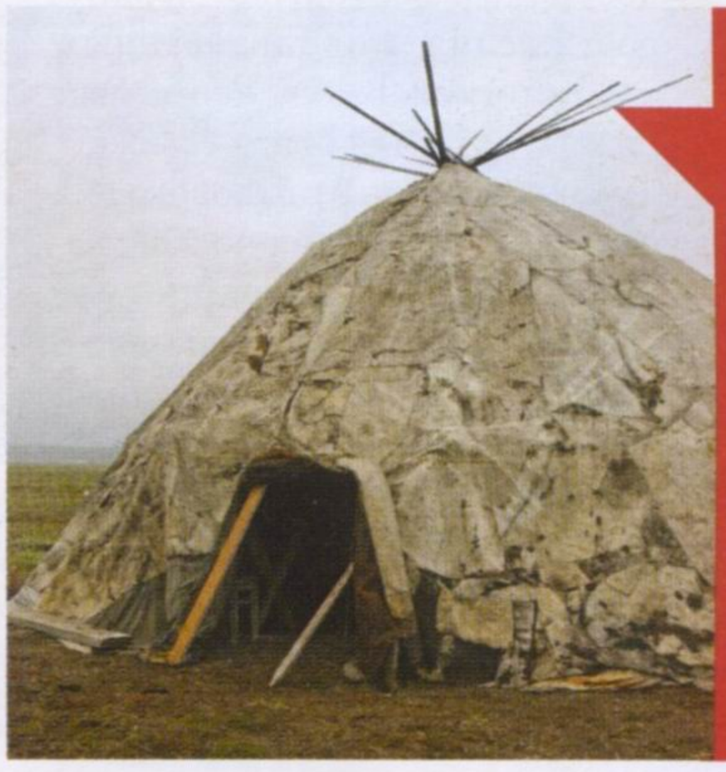
Антарктида

Нет, мы не призываем тебя сочувствовать пингвинам, коренному "населению" Антарктиды. На ледяном материке живут еще и полярники, которые работают на научно-исследовательских станциях. Это от 1000 до 4000 человек в зависимости от сезона. И они не без основания претендуют на звание самых мужественных и выносливых людей на планете. Помнишь, как ты в –20°С решил не ходить на работу и еще так правдоподобно кашлял в телефонную трубку? А вот в Антарктиде –20 считают за счастье, теплее-то все равно уже не будет, зато холоднее — сколько угодно. И хотя зимние –80, конечно, и сами по себе внушают уважение, добавь к ним почти абсолютную сухость воздуха, полярную ночь пять месяцев в году и скорость ветра до 100 км/ч.

Кроме того, Антарктида — самый высокий континент на земле: от 2000 до 4000 м над уровнем моря, поэтому воздух там разреженный, а атмосферное давление заметно ниже обычного. Здесь люди заново учатся дышать и ходить — первые недели пребывания на самом холодном континенте планеты уходят на акклиматизацию, которую переносят далеко не все. Удалось справиться с головокружением, удушьем, тошнотой, мышечной и головной болью? Тогда впереди работа на свежем морозном воздухе — в обогреваемых помещениях станции полярники обычно только ночуют. Зато в свободное время ты вполне сможешь выбраться в Интернет и почитать сайт нашего журнала. У Антарктиды, кстати говоря, есть даже собственный домен верхнего уровня — aq.

ШТАТ КАЛИФОРНИЯ

Если ты мечтаешь о карьере голливудского актера, повремени: вполне возможно, что в ближайшем будущем никакого Голливуда уже не будет – как и Лос-Анджелеса в целом. Да и от Сан-Франциско тоже ничего не останется.
Эти города расположены в месте разлома Сан-Андреас: так называется стык двух тектонических плит – Тихоокеанской и Североамериканской. И плиты эти не стоят на месте: Тихоокеанская сдвигается относительно Североамериканской с бешеной скоростью – примерно на 3-5 см в год. И насчет "бешеной скорости" вовсе не шутка: именно это движение плит то и дело вызывает землетрясения в Калифорнии, а 100 лет назад Сан-Франциско фактически пришлось отстраивать заново после печально известного землетрясения 1906 года. По прогнозом сейсмологов, сценарий может повториться в ближайшее время, причем в гораздо более разрушительном варианте. Некоторые ученые полагают, что Тихоокеанская плита уйдет в море, а тот участок суши, где расположен Лос-Анджелес, оторвется от материка и превратится в остров. И хотя за активностью тектонических плит ведется постоянный контроль, способа предотвратить возможную катастрофу пока не найдено.

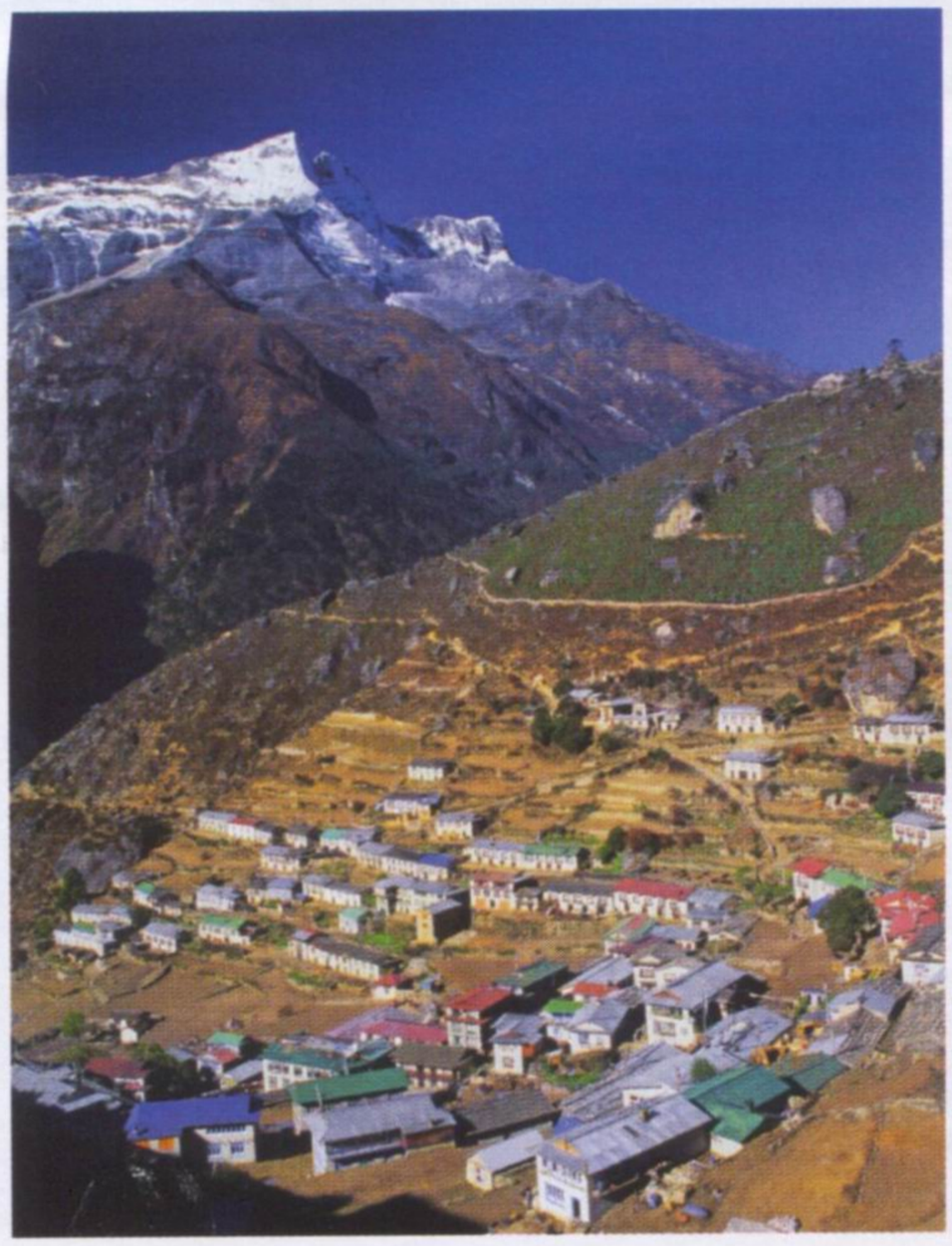


ЧУКОТКА

По сравнению с Антарктидой на Чукотке, можно сказать, тепло – зимой здесь "всего" -40-60°С, а летом температуры вообще плюсовые. Правда, местные жители (а люди, как ты догадался, на Чукотке живут не только в анекдотах) говорят, что в этих краях месяц стоит плохая погода, два месяца – очень плохая, а остальные девять – скверная. При этом погода, как правило, сильно меняется несколько раз в сутки, а в точках, расположенных всего лишь в 10 км друг от друга, может быть совершенно разной. Хотя холод и ветер присутствуют почти всегда: особенно часто на Чукотке случается низовая пурга, когда над почвой метет метель невероятной силы, а небо при этом ясное и спокойное. Чаще ночное – полярные ночи здесь длятся большую часть зимы. Впрочем, романтика представлена по полной – езда на собачьих упряжках, охота на кита, ночевки в яранге, красоты бесконечных снежных равнин. Так что любителей северного экстрима – милости просим.

АЛЛЕЯ ТОРНАДО

Центральные американские штаты называют Аллеей торнадо не случайно. Смерчи-убийцы проносятся по этим районам, сметая все на своем пути, уничтожая живое и неживое. Это очень сильный вращающийся вихрь с размерами до 50 км по горизонтали и до 10 км по вертикали. По оценкам некоторых ученых, энергия типичного смерча сопоставима с энергией атомной бомбы, сброшенной на Хиросиму. Кстати, точную скорость вращения воздуха в стенках торнадо измерить не удалось — ни один измерительный прибор не выдерживает его разрушительной силы. Смерч, подобно насосу, втягивает в себя песок, почву, воду, различные предметы — строения, попавшие внутрь смерча, из-за разницы давления в буквальном смысле взрываются изнутри! По Аллее торнадо проносятся более 1000 смерчей в год, причем обычно они идут друг за другом. Так, 3 и 4 апреля 1974 года по Аллее пронеслось сразу 147 смерчей, в результате, согласно официальной статистике, погибли 310 человек, 5454 были ранены. Сейчас ежегодно жертвами становятся около 60 человек — к счастью, большинство смерчей проходит по нежилым территориям, однако не застрахованы жители даже таких крупных городов, как Оклахома-Сити, который страдал от торнадо более сотни раз. И все же атаки торнадо — красивое зрелище. Правда, лучше эти красоты обозревать на экране телевизора.



Намче-Базар

Редкий альпинистский маршрут проходит мимо этого поселка в Гималаях, что расположен на боковом склоне холма почти в 4000 м над уровнем моря. Само по себе место вполне пригодно для жизни, только придется либо привыкнуть к разреженному воздуху, либо снять номер в дорогом отеле со специальной системой кондиционирования. А вот основное занятие коренных жителей этих мест, шерпов, — одно из самых экстремальных на свете. Зарабатывают они тем, что сопровождают альпинистов в восхождениях на гималайские вершины, поднимая наверх всевозможное снаряжение. С детства шерпы пасут яков и коз на высокогорных пастбищах, ходят через перевалы, когда порой приходится карабкаться по скалам и прорубать во льду ступени для яков. Когда шерпы вырастают, хождение по скалам дает им основной заработок. Каждый, кто бывал на склонах Эвереста, знает: шерпы действительно гораздо лучше приспосабливаются к перепадам высот и способны довольно быстро курсировать между лагерями. Им принадлежит масса рекордов, рядом с которыми меркнут достижения "цивилизованных" альпинистов. Взять, например, шерпа, который быстрее всех преодолел путь от базового лагеря (высота примерно 5200 над уровнем моря) до вершины — всего за 8 часов (имя его мало кто помнит). Для сравнения, обычно экспедиция на Эверест и с Эвереста занимает (с учетом стоянок для акклиматизации) два месяца. Впрочем, сами шерпы считают, что они просто делают обычную работу, к которой привыкли с детства.

Сахара

Считается, что самая большая пустыня планеты когда-то была цветущей равниной со множеством городов. Сегодня на месте древних поселений простираются бесконечные километры песка, стоит невыносимая жара, а каждая капля воды здесь на вес золота. Но люди в Сахаре живут и сейчас. Раскаленная пустыня — родной дом для племени туарегов, народности, которая не относится ни к одному государству, а кочует по пустыне от оазиса к оазису. Главный враг человека в Сахаре — солнце. Днем оно нещадно палит, нагревая воздух до +69°С, а ночью, когда скрывается, температура может опускаться ниже нуля, вплоть до заморозков на почве. Столь же тяжело переносятся в Сахаре пыльные и песчаные бури, а когда скорость ветра доходит до 150-200 км/ч, возникают пылевые смерчи — ураганные столбы из песка и пыли высотой в полтора километра. И даже если сила ветра ослабевает, он здесь практически не прекращается — в Сахаре насчитывается не более 30 безветренных дней в году.

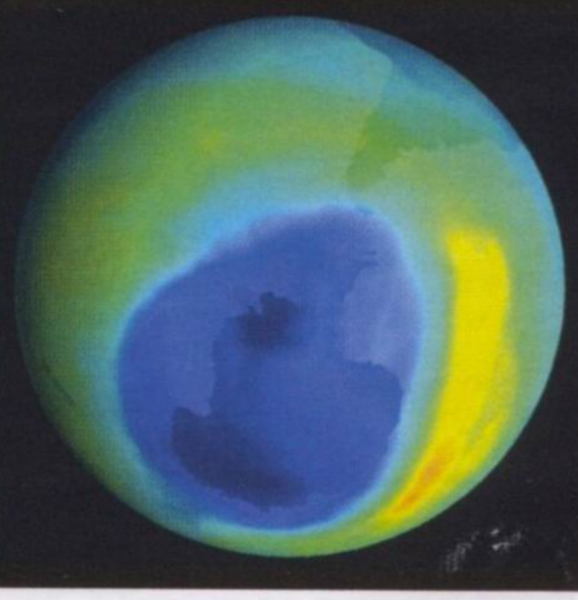
Спасением человека служат оазисы, но на пути к ним подстерегают миражи, которые могут завести еще дальше от островка жизни. Туареги знают все пустынные тропы, а вот для путешественников миражи представляют реальную опасность. Так что наш тебе совет: если судьба занесет в Сахару и ты увидишь вдалеке озеро, пальмы и киоск с пивом, разожги костер: от дыма мираж развеется, и перед тобой снова будут бесконечные пески до горизонта. Зато не фантомные, а настоящие. Впрочем, эта однообразная картина поднадоела даже привычному к ней коренному населению: все больше и больше туарегов выбирают оседлый образ жизни, перестают странствовать по Сахаре и поселяются в Судане или Тунисе.

Сомали

Признано самым опасным для туристов местом в мире, а ООН в этом году заявила, что нигде ее миротворческим миссиям не приходится сталкиваться с такими трудностями, как в этой небольшой африканской стране. Впрочем, местным жителям живется ничуть не лучше. С 1991 года там царит полная анархия: власть вершат полевые командиры, вечно враждующие между собой. Стрельба и похищение людей в Сомали — обычное дело. Здесь опасно просто сделать шаг по улице — можно напороться на мину в самом неожиданном месте. Кроме того, близ берегов Сомали обосновались пираты Индийского океана, чей образ начисто лишен романтики: это просто-напросто вооруженные до зубов бандиты, захватывающие суда ради выкупа и грабежа.

ПЛАНЕТА ЗЕМЛЯ

Между прочим, жизнь на Земле — дело экстремальное. Опасностей, которые нам грозят, хоть отбавляй — разрушение озонового слоя, глобальное потепление и, главное, метеоритная угроза. Гибельное столкновение нашей планеты с гостем из космоса предрекают на 2014, 2036, 2050 годы... И не так долго осталось ждать, чтобы выяснить, насколько справедливы эти прогнозы. Надо отметить, что Земля периодически сталкивается с космическими объектами небольшого диаметра (до 30 м), но они просто сгорают в атмосфере, не долетая до поверхности. Диаметр знаменитого Тунгусского метеорита был равен "всего" полусотне метров, но его разрушительный эффект соответствовал пятистам Хиросимам. Так что для катастрофы локального значения, много не надо. А тело диаметром километр-полтора вызовет глобальный катаклизм. Из образовавшегося астероидного кратера случится выброс вещества, в 1000 раз превышающий по объему сам метеорит, в результате возникнет эффект "ядерной зимы": пыль поглотит солнечные лучи, температура на планете снизится градусов на 50, причем повсеместно. Кроме того, землю обойдут огромные цунами, возникшие в результате удара, — в общем, мало не покажется. Американские ученые С. Чепмен иД. Моррисон считают, что шансы каждого человека погибнуть от падения астероида примерно равны вероятности гибели в авиакатастрофе. При этом планета Земля — не самолет, хочешь не хочешь, а сойти не получится. ■

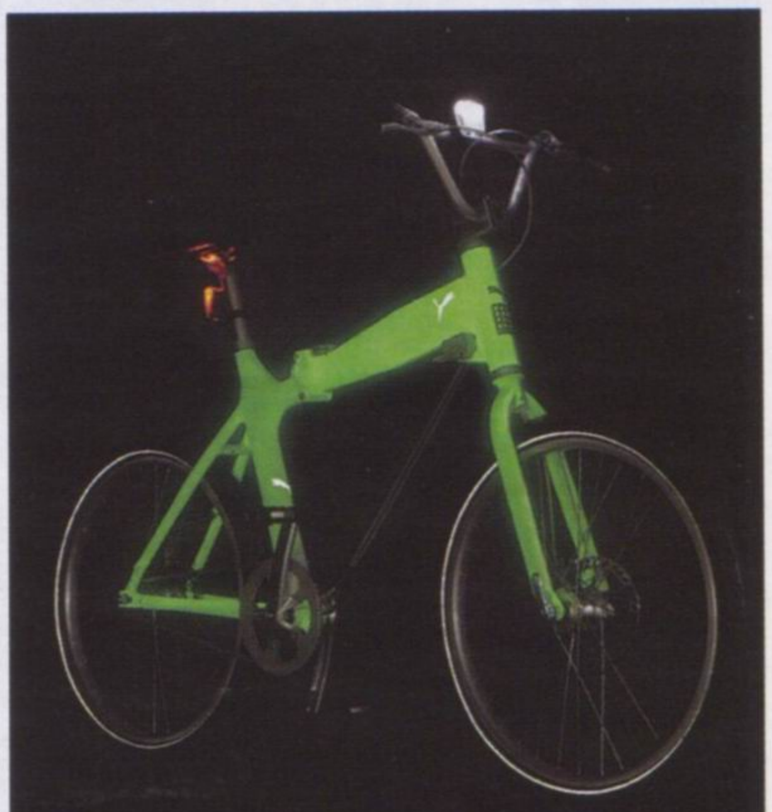


Не ломай голову

Для женщин аксессуары вроде шарфов и сумочек всегда считались сами собой разумеющимися, для мужчин – нет. Возможно, потому, что мужчины относят аксессуары к категории предметов, которые не стоят того, чтобы ломать себе голову. Компания **FREY WILLE** взялась изменить отношение мужчин к аксессуарам. Шелковые галстуки FREY WILLE – практически самодостаточные элементы одежды, а зажимы, запонки, ремни и брелки, украшенные эмалью, помогут привлечь к тебе всеобщее внимание.

Свободный полет

Йорг Хайзек не признает канонов и стереотипов в творчестве. Идеи одного из самых известных часовых дизайнеров современности сполна воплотились в новом бренде **HD3 Complication**. Лаконичное название отображает суть: H – Horlogerie (часовое искусство), D – Design, 3 – количество креативных дизайнеров в компании. Создавая новую модель Three Minds Titanium Black PVD Orange Luminova, творцы HD3 отказались от привычного образа часов с бегущими стрелками. Часы, минуты и секунды на трех вращающихся дисках указывают неподвижные красные отметки. Футуристической таинственности часам придает черный как смоль цвет стального корпуса и каучукового ремешка и контрастный оранжевый цвет цифр.



“Пума” на колесах

Если бы в детстве тебе показали этот велик, ты бы взорвался от зависти, ведь **Puma Glow Rider** не просто красивый: он светится в темноте! Стальной каркас этого велосипеда покрыт краской, которая в течение дня поглощает солнечные лучи, а с приходом темноты начинает излучать свечение на протяжении нескольких часов.

Puma Glow Rider из коллекции Urban Mobility создан с учетом потребностей жителей мегаполисов. Этот велосипед с одноступенчатой передачей идеально подходит для городской езды. Он снабжен толстыми шинами, а его легкая и складная конструкция позволяет свободно передвигаться с ним в транспорте, входить в лифт или класть в автомобиль. Ну как тебе велик? Только не нужно лопаться от зависти. Держи себя в руках!

Денежный круговорот

Клуб деловых женщин **“Модус Вивенди”** решил поиграть в театр: пригласил профессионального режиссера Анну Александрович, которая поставила спектакль “8 женщин” по одноименной пьесе Робера Тома. Премьера “Женщин” прошла в театре “Сузір’я”. За возможность лицезреть это эксклюзивное действо зрители выкладывали от одной до десяти тысяч “зеленых”. Все полученные от спектакля средства Клуб деловых женщин “Модус Вивенди” направил на покупку оборудования для киевского детского ожогового центра городской больницы №2.

Запоминающаяся тачка

Британские исследователи выяснили, что большинство людей лучше помнят свой первый автомобиль, чем первый поцелуй. Количество эмоций, связанных с первым автомобилем, настолько велико, что подходить к его выбору необходимо с особой тщательностью.

Каким должен быть первый автомобиль? Без сомнения, безопасным. По итогам испытаний Euro NCAP, **Toyota Auris** получил пять звезд за защиту пассажиров – лучший результат в сегменте "С"!

Первый автомобиль обязан иметь отличные характеристики управляемости, а также быть мощным и экономичным. Именно эти требования принимались во внимание при разработке бензинового двигателя Dual VVt-I объемом 1,6 литра, который обеспечивает прекрасные характеристики и невысокий расход топлива.

Auris – один из самых тихих хетчбэков в сегменте "С". За счет усиления нижней части кузова шум от трансмиссии и контакта с дорогой значительно уменьшен. К тому же Auris – это невероятно стильное авто, которое ты запомнишь навсегда.

Узнай подробнее о Toyota Auris на www.aurisfan.com.ua

Прыгнем выше головы

Ты наверняка в курсе, что такое капоэйра. Если не знаешь – объясним. Представь, что получится, если скрестить Брюса Ли и какого-нибудь олимпийского чемпиона по гимнастике. Говорят, что тот, кто занимается капоэйрой, может в прыжке сбить ногой кокосовый орех с самой высокой пальмы. Проверить, правда это или нет, мы решили, посетив фестиваль капоэйры III Batizado e Troca de corda 2008, который пройдет с 23 по 27 апреля в Киеве. Организаторы фестиваля – Культурно-спортивный центр "Капоэйра" и международная школа капоэйры **"Аше Капоэйра"** обещают, что на этом событии свое мастерство продемонстрируют не только канадские, польские, украинские, российские и белорусские спортсмены, но и родоначальники этого боевого искусства – бразильцы. Приходи 27-го на финальную шоу-программу. Будет на что посмотреть. Не прощаемся!

Твердая "пять"

Пятимегапиксельный фотоаппарат с вмонтированным телефоном – очень полезная в хозяйстве штука. Называется она "высокотехнологичный камерафон для профессиональной фотографии **LG Viewty**".

В этой "трубе" совмещен сенсационный дизайн и предельная функциональность. LG Viewty позволяет производить ручную фокусировку изображения. Эта опция впервые реализована в моделях, предназначенных для массового производства, и теперь камера может быть сфокусирована на любой точке. Эта функция позволяет добиться максимально резкого изображения.

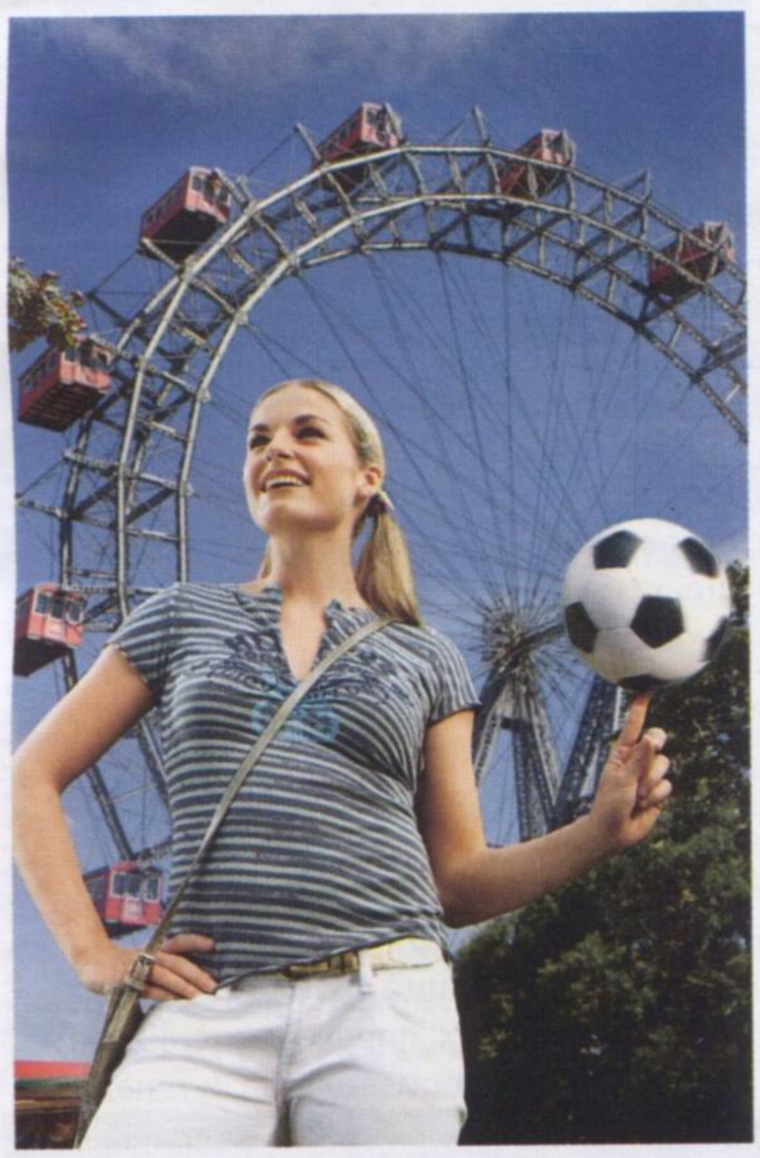
Сделанные фотографии ты сможешь просматривать и редактировать на 3-дюймовом сенсорном ЖК-дисплее. Размеры дисплея также позволяют просматривать высококачественное DivX-видео в широкоэкранном формате. А если ты решишь снять видео, можешь рассчитывать даже на замедленную съемку со скоростью 120 кадров в секунду.

Удачной фотоохоты!

Пойду пройдусь

Если ты считаешь, что тебе нечего надеть, **Clarks** готов предложить свое решение: мужскую коллекцию весна-лето 2008 с необычной прошивкой и каучуковыми подошвами, необычного вида и неповторимой легкости.

Для тех, кто предпочитает стиль casual, Clarks создал модель Point Too. Лакированную кожу и строгую отделку мастера Clarks использовали для создания образа а-ля грубый башмак. Если же ты носишь обувь с классическим силуэтом, выбирай Point Taken. Эта модель с более покатой формой носка подчеркивает преимущества дорогих материалов и тщательной ручной отделки.



Трип по Вене

Конец весны/начало лета – время чудесное, провести его нужно так, чтобы запомнить навсегда, например, поехать **в Вену на чемпионат Европы**. 29 июня на венском стадионе Эрнста Хаппеля решится, кто станет новым чемпионом Европы по футболу. Кроме того, там пройдут два четвертьфинальных и один полуфинальный матч. В перерыве между играми ты сможешь сходить на концерт Плачидо Доминго и Элтона Джона, а также посетить специальную футбольную выставку в Музее истории искусств.

Модный уникум

Espirit unique – "уникальный дух" – под таким лозунгом создает свои часы известный мастер Франк Вила. Изучив технологии создания современных хронографов от "а" до "я", он в 2000 году впервые представил свои часы миру. Сложные механизмы, особые технологии и материалы, а также образцовый дизайн – составляющие их успеха. Модель **Franc Vila** FVa8Ch Chronograph Grande Dateur Automatique создана в фирменном корпусе мастера в виде восьмерки – символа бесконечности. Розовое золото и спортивные функции хронографа, удобный указатель даты и ремешок из каучука – это модно, это качественно и очень престижно.

Azzaro: Grand Gallery, Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Bally: ул. Крещатик, Пассаж
Calvin Klein: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
CK: Grand Gallery, Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Closed: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
CoStume National: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Country Frey: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Daniel Hecher: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
DKNY: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Dsquared²: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Hilfiger Denim: Tommy Hilfiger, ТЦ" Караван", ул. Луговая, 12
Iceberg: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Lagerfeldl: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Maison Martin Margiela: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Matinique: In Wear, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Mexx: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Replay: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Richmond X: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Rykel Homme: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Stone Island: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Tommy Hilfiger: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
"Брокард": ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская/Бассейная 1-3/2а
"Космо": ул. Красноармейская, 63

ПОБЕГ

с Дмитрием Куцем

ЗАПОРОЖЬЕ, КОНЕЧНО, НЕ КУРОРТ, НО ОТДОХНУТЬ ТАМ ПАРУ ДНЕЙ ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО

Первое, что всплывает в памяти при слове "Запорожье", это, конечно же, "запорожец". Не тот, который за Дунаем, а малолитражный истребитель "мерседесов". Но не "запорожцем" единым славится Запорожье. В этом городе есть немало других достопримечательностей, заслуживающих того, чтобы увидеть их воочию. Главное, дыши осторожно — воздух в этой "чугунной Флоренции" чистотой не отличается.

ГДЕ ОСТАНОВИТЬСЯ?

Есть в Запорожье такая улица — проспект Ленина. Что, впрочем, неудивительно. Удивительно другое — ее длина. 10,5 километров сталинского ампира вперемежку с индустриальной архитектурой, многоэтажками и вкраплениями современных стеклянно-стальных конструкций ведут от вокзала Запорожье-1 (куда тебе целесообразно прибыть поездом) к Днепрогэсу. Кроме областной и городской администрации, магазинов, кинотеатров, кафе, салонов игральных автоматов, круглосуточно (!) работающей скупки мобильных телефонов и многих других интересных мест, на этой магистрали расположены и лучшие гостиницы Запорожья. Транспортное сообщение тут налажено, и до вокзала, и до Хортицы добираться одинаково удобно, так что имеет смысл выбрать одну из гостиниц на Ленина.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ?

Для начала можешь размяться и пройти пешком по проспекту Ленина, делая зигзаги в боковые улочки. Это даст тебе наиболее полное представление о городе. После этого направляйся прямиком на Хортицу проветрить легкие от пыли и смога. По дороге можешь пройтись по дамбе Днепрогэса. Особенно хорошо дамба смотрится с Хортицы, а вечером ее еще и подсвечивают.

Национальный заповедник на острове Хортица — яркое воплощение того, как у нас не умеют беречь природу. Но несмотря на это, посетить его можно и нужно. Главное, не вздумай устраивать пикник под высоковольтными линиями и не забудь забрать с собой свой мусор — его там и так хватает. Протяженность острова более 12 км, так что обойти все за один раз нелегко. С другой стороны, это отличный повод захватить с собой горный велосипед. Только катайся по дорожкам, не губи природу.

Но на Хортице можно не только гулять. Возле профилактория "Запорожстали"

есть пляж. Когда тебе надоест лепить пасочки из белоснежного песка и плескаться в широком и могучем, можно заняться скалолазанием практически на пляже — природа соорудила там небольшой уютный скалодром, а местные скалолазы проложили на нем несложные маршруты.

Если на суше стало горячо — к твоим услугам дайвинг в Днепре. На Хортице есть чем полюбоваться не только над водой. Нет ни опыта, ни снаряжения? Обращайся сюда: *www.podvodnik.com.ua*. За умеренную плату сможешь погрузиться в Днепр на полчаса в сопровождении инструктора. ■

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Что смотреть?

1. Остров Хортица – памятник природы и истории. Древние святилища, скифские курганы, казацкие укрепления на фоне уникальной природы.
2. Дамба Днепрогэса – шедевр индустриальной архитектуры. Размах проекта впечатляет и сегодня.
3. Самая длинная в Украине детская железная дорога – для тех, кто в детстве мечтал стать железнодорожником и часами сидел над гэдээровской моделью железной дороги.